Часть первая

КАК, КОГДА И СКОЛЬКО ЕСТЬ?

КОСОМУ ВЗГЛЯДУ И СПЕШКЕ — НЕ МЕСТО ЗА СТОЛОМ

СЛОВ НЕТ, жизнь современного человека до крайности перегружена и психологически, и физически, однако если не противостоять этому, то не выжить. Вот и научились мы в нужный момент просто кое-что отринуть от себя, смягчить, пустив в ход самоубеждение, логику наконец, взглянув на это кое-что с точки зрения "вечности". Однако почему же "нужный момент" никогда не включает процедуру принятия пищи, а ведь хочешь не хочешь — три раза в день садись за стол, и в большинстве случаев не в одиночестве?

К сожалению (а лучше сказать — к прискорбию), во многих семьях все мелкие конфликты, накопившиеся за день, вечером во время общей трапезы выливаются в поток раздражения, служат причиной ссор. Между тем необходимо, чтобы за столом не было произнесено ни одного недоброго слова. Придирки за столом, особенно к детям, оказывают более страшное влияние на пищеварение, чем даже некоторые лекарства. Издавна детей учили есть с чувством благоговения, благодарности к "хлебу насущному". Если нарушать эту заповедь, то принятая пища неизбежно будет лишь усиливать голод и отрицательные эмоции, какой бы идеальной она ни была.

Усталому человеку необходим отдых по крайней мере в течение 10 мин: его желудок все равно не сможет нормально переварить пищу. Шелтон уточняет, что нельзя также есть непосредственно перед началом работы или после нее, когда человек замерз, перегрелся, озабочен, полон страха и гнева, при лихорадке, боли, когда нет чувства голода. Современные врачи-психотерапевты на основании учения о биоритмах считают обязательной 15-минутную аутогенную тренировку после работы (как раз в

5—7 часов вечера). Казалось бы, эти мысли отнюдь не новы, ведь еще И. П. Павлов, о работах которого часто и с большим уважением упоминают зарубежные ученые-натуропаты, говорил, что необходимо съедать пищу с вниманием и удовольствием, что на пороге столовой следует оставлять все заботы дня. К сожалению, эти советы основательно забыты. Если нет достаточного времени для еды, то лучше совсем не садиться за стол, даже пропустить один прием пищи. Однако диетологи-натуропаты не призывают нас все время думать о пище, как это иногда ошибочно утверждают: "Съешьте пищу и забудьте о ней, отвлекайте ваш разум от желудка; если вы съели что-нибудь неподобающее, беспокойство об этом еще больше повредит вам" (Шелтон).

Беда людей Запада,— говорят популяризаторы йоги,— что они едят слишком быстро, плохо пережевывая пищу, а "неполное сгорание топлива ведет к износу машины прежде времени". Об этом написаны даже специальные научные труды, например книга Горация Флетчера, изданная в России в 1914 г. Кто прочтет эту книгу, никогда не скажет, что речь идет о чем-то второстепенном, настолько прочные нити соединяют простой процесс жевания с серьезными неполадками в организме человека. Тщательное смачивание пищи слюной и размельчение необходимы, чтобы легкоранимые стенки желудка не травмировались, легче справлялись со своей работой. У детей, с ранних лет приученных тщательно пережевывать пищу, крепкие зубы и хорошее здоровье. Каждый кусок желательно жевать не менее 30 раз, и при этом обеими сторонами рта.

Жидкая пища так же требует обработки слюной, как и твердая, о чем хорошо знают дегустаторы чая и вина. Полость рта, богато снабженная вкусовыми рецепторами, обладает способностью оберегать организм и от последствий неправильного питания, и от вредных излишеств. Иными словами, если вернуть себе утраченную способность к достаточному пережевыванию пищи, то будет достигнуто полное ее сбережение. Г. Флетчер испытал все выдвинутые положения на себе самом. В результате он быстро поправил свое здоровье и достиг необычайной работоспособности (чем раньше отнюдь не обладал). Пережевывание пищи до степени непроизвольного глотания — вот основное требование Флетчера.

Слюна содержит фермент птиалин, который расщепляет крахмал. Его переваривание довершается другими ферментами, в том числе и выделяемыми поджелудочной железой. Таким образом, полноценное пережевывание пищи, кроме всего прочего, экономит силы этой железы, и здесь прослеживается связь с усталостью печени, панкреатитом, диабетом... Крахмал — трудноусвояемый продукт. Один бизнесмен даже сделал "открытие", что из крахмала можно изготовить устойчивый лак наподобие синтетического. Возражая против питья во время еды, диетологи-натуропаты объясняют, что в этом случае пища проглатывается не увлажненная слюной.

ОСТОРОЖНО: "ВИКАР!"

Индийские йоги еще в глубокой древности сделали наблюдение, что одновременный прием в пищу некоторых продуктов вызывает в организме образование "викара"— яда, который приводит к болезням. Об этом же говорили и медики Древнего Востока: "Если дорожишь здоровьем, то не ешь ты все подряд" ("Юсуфова медицина", 15 в). Особенно важные советы они обыкновенно излагали в стихотворной форме, очевидно затем, чтобы их легче было запомнить и взрослым, и детям.

Из современных ученых наиболее подробно исследовал законы совместимости пищевых продуктов Герберт Шелтон. Грамотное, логичное их сочетание — это безусловно один из первых шагов к здоровью без лекарств. Хочется верить, что настанет время, когда принципы раздельного питания займут подобающее место в диетологии, станут доступными всем и в корне изменят наши неправедные привычки в питании. Только тогда медицина сможет и в самом деле заниматься профилактикой болезней, наступит эпоха гигиены. Люди научатся сохранять здоровье, опираясь на внутренние силы своего организма, более могущественные, чем все лекарства в мире.

В настоящее время отечественные врачи все чаще говорят и пишут о необходимости соблюдать основные положения правильного сочетания продуктов. Недавно д-р мед. наук И. Неумывакин, работающий в области космической медицины, опираясь на исследования современных диетологов, писал о том, что беспорядочное питание ведет к отравлению организма, в котором "рано или поздно

нарушается кислотно-щелочное равновесие, расстраивается обмен веществ, ослабляется иммунитет..." Он призвал преодолевать "многолетние привычки и стереотипы, не бояться насмешек окружающих, ...выигрыш — здоровье"*.

Многие возражения против учения о совместимости продуктов основаны на предположении, что желудок человека может легко и просто переваривать любые продукты во всех сочетаниях. Но факты, например те, которые приводит Шелтон — врач-гастролог, физиолог, диетолог, гигиенист и его единомышленники, а также научные исследования, на которые они ссылаются, заставляют серьезно задуматься обо всем сказанном. Имена сторонников раздельного питания долго замалчивались в нашей медицинской литературе, разве только какой-нибудь популярный журнал, отвечая на настойчивые вопросы читателей, сообщал о них что-нибудь весьма неодобрительное, невразумительное, а порой и приписывающее им то, о чем они вовсе никогда не говорили.

Однако близкое знакомство, например, с книгой Шелтона "Правильное сочетание пищевых продуктов" не оставляет сомнения в том, что ругать его, в сущности, не за что... Сотни (а может, и тысячи) раз каждый из нас невольно и бессознательно питался "по Шелтону" даже не замечая этого. Никто никогда еще не пострадал от того, что сначала съел мясо, а потом картошку, или кашу без сахара, или молоко без сдобной булочки. Но, без сомнения, мы приносим себе огромный вред, когда беспорядочно поедаем все подряд, лишь бы поскорее утолить свой голод. Неизвращенные инстинкты в питании позволяют сохранять активность в здоровье всему живому на земле. Даже птицы, оказывается, клюют зерна и насекомых в разное время дня. Народ в старину не питался разносолами, о чем свидетельствуют произведения русского фольклора (песни, былины, сказки), древней литературы, литературы XVIII в. и труды историков, но больше всего — сохранившиеся еще кое-где в глухих деревнях здоровые традиции.

Те люди, которые живут, соблюдая основные законы совместимости продуктов (а таких уже немало), не знают, что такое "тяжесть в желудке", изжога, тупые боли в кишечнике. Книга Шелтона не претендует на сенсацию в науке о питании, она обращена ко всем людям, написана

---

* "Советская индустрия", 1988, 7 апреля.

с большим тактом. Каждый, кто ее читает, человек любого уровня образования и профессии, чувствует себя причастным к большой науке о физиологии и психологии питания и в то же время, дойдя до последней страницы, с удивлением замечает, что понял и принял каждое положение этого серьезного исследования сложнейших процессов, происходящих в организме человека.

Теперь уже довольно много специалистов-диетологов, которые изучают опыт лечения тяжелых хронических болезней, полученный в "Школе здоровья". Конечно, не всё они воспринимают, так сказать, один к одному. И это не беда. Беда, если огулом отвергнуть этот опыт, не попытаться проанализировать его с точки зрения современной науки, наших условий жизни, наших возможностей. Если основные правила сочетания продуктов будут внесены как составляющая часть в систему естественного оздоровления, то какую же ощутимую пользу получат люди хотя бы только от одного того, что на первых порах просто задумаются о культуре питания, к сожалению, почти утерянной...

Более 50 лет, потраченные на вопросы питания здоровых и больных, слабых и сильных, старых и молодых, показали, что переход на правильное питание быстро приводит к улучшению здоровья в результате облегчения работы, выполняемой пищеварительными органами.

Герберт Шелтон

Итак, какие же практические выводы можно сделать из книги "Правильное сочетание пищевых продуктов"?

1. "Ешьте белковую и крахмалистую пищу в разное время"*.

Природные сочетания белков, жиров и крахмалов (например, молоко, крупы, сливки, хлеб) нетрудны для переваривания, но недопустимы случайные сочетания: хлеб — мясо, хлеб — яйца, каша — яйца, картофель — мясо, каша — молоко, хлеб — ветчина и т. п. Желудок по-разному реагирует на крахмалистую пищу и

* Это первостепенное положение в науке о совместимости продуктов. Белковая пища: мясо всех видов, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи. Крахмалистая пища: хлеб и все изделия из муки, каши, картофель.

на белковую. Первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят как бы в противоположных средах: одни требуют щелочной среды (в основном — птиалин слюны), а другие — кислой (пепсин и т. п. ферменты). Если еще при небольшом количестве съеденной пищи желудок может сам справиться с раздельным перевариванием белка и крахмала, то при употреблении больших объемов пищи и различных смесей — колбас, сосисок, котлет и т. п. — нормальное пищеварение бывает затруднено, так как белки в основном перевариваются в нижнем отделе желудка (где расположены железы, выделяющие пепсин и т. п. соки), а крахмалы — в верхнем (где продолжается слюнное пищеварение). "Природа никогда не производит сэндвичи!" Англичане, которых Шелтон хвалит за бережное сохранение многовековых традиций в питании, всегда вначале едят мясо, а уж потом — пудинг. Таким образом, мясо, яйца, сыр, творог, орехи всегда следует есть вначале, а через некоторое время — крахмалистую пищу, если по каким-то причинам в этот прием пищи нельзя вообще не есть никаких крахмалов.

2. "Ешьте белковую пищу и кислоты в разное время".

Потребление одновременно с белками лимонного, грейпфрутового, апельсинового или томатного соков, уксуса и всевозможных других кислот не помогает желудочному пищеварению (как это было принято думать), а, наоборот, расстраивает его, разрушает пепсин, приводит к загниванию пищи. Поэтому нельзя есть мясо, рыбу, яйца и т. п. с салатами, если в качестве приправы использованы лимонный сок, уксус или майонез. Алкоголь в сочетании с белками тоже очень вреден: под воздействием спирта пепсин легко свертывается.

Исключение можно сделать только для сыра и орехов, так как они содержат достаточное количество жира, способное замедлить процессы разложения.

3. "Один вид белка в один прием пищи".

Недопустимы сочетания мясо — молоко, молоко — яйца, мясо — сыр, мясо — орехи и т. п. Например, наиболее действенный: желудочный сок, участвующий в переваривании молока, выделяется в последний час этого процесса, а мяса — в первый. Он должен видоизменяться, чтобы "удовлетворять требования" каждой белковой пищи

(а это, конечно, ведет к большим потерям энергии организма).

Все сказанное не означает, что нельзя есть два различных вида мяса или два вида орехов в один прием пищи: в этих случаях нормальное пищеварение не нарушается.

4. "Ешьте крахмалистую пищу и кислоты в разное время".

Чем больше работы проделано слюной, тем легче работа, которую должны выполнять соки желудка и поджелудочной железы. Щавелевая кислота, разведенная в пропорции 1:10000 или 1—2 ч. ложки уксуса полностью останавливает действие птиалина, прекращают слюнное пищеварение. Кислоты помидоров, ягод, цитрусовых, всех кислых фруктов также способны прервать переваривание крахмала.

Поэтому, например, вредны сочетания каша — кислые фрукты, картофель и хлеб — салаты с майонезом и другими кислыми приправами.

5. "Ешьте белковую и крахмалистую пищу в разное время с сахарáми".

Все сахара тормозят секрецию желудочного сока. Они не нуждаются в переваривании ни во рту, ни в желудке, а усваиваются в кишечнике. Если сахарá едят отдельно, то они, не задерживаясь в желудке, быстро переходят в кишечник; если же их едят с белками или крахмалами, то они надолго остаются в желудке, и очень быстро пища начинает бродить. Кислая отрыжка, изжога — доказательства брожения.

Таким образом, в один прием пищи вредно употреблять сочетания каша — сахар; хлеб — изюм, сладкие фрукты, джемы; печенье — молоко и т. п. Следует избегать десертов, почти всегда приготовляемых с использованием сахара, сладких фруктов, сливок, молока, яиц (пищеварение задерживается на несколько часов).

6. "Жиры не рекомендуется употреблять ни с одним видом белковой пищи".

В присутствии жиров переваривание белковой пищи всех видов замедляется по крайней мере на два часа. Неприятные последствия от употребления жирного и жареного мяса можно смягчить, сочетая их с большим количеством сырых зеленых овощей и трав.

Вот, пожалуй, и все основные законы совместимости пищевых продуктов, сформулированные Шелтоном. Однако важно (и даже очень важно) добавить к ним еще несколько его практических советов.

1. Охлажденные напитки, мороженое и т. п. вредны тем, что замедляют и даже прекращают действие пепсина.

2. Хлеб с маслом — благоприятное сочетание, а следовательно, и каши или картофель с любыми жирами.

3. Молоко следует употреблять отдельно от всякой другой пищи (подробно об этом см. в разделе "Концентрированные продукты").

4. Цветная капуста, морковь, свекла, тыква и другие овощи, содержащие крахмал, хорошо сочетаются со всякой крахмалистой пищей (как добавка к ней).

5. Дыни и арбузы едят отдельно от всякой другой пищи. То же относится и к фруктам (подробно об этом см. в разделе "Фрукты и ягоды").

Почему-то именно это, в общем-то безобидное, замечание Шелтона о правилах потребления дынь наиболее часто вызывает возражения у отечественных диетологов. А ведь чего проще, можно провести небольшой эксперимент: допустим, в понедельник съесть обычную порцию дыни как отдельный прием пищи, сочетая ее с сочными сладкими фруктами по сезону, а во вторник закусить дыней сытный обед... В среду все станет ясно.

Если понять логику доказательств Шелтона, то не придется заучивать все одиннадцать положений наизусть, они запомнятся сами собой.

Внимательно читая книгу "Правильное сочетание пищевых продуктов", можно заметить, что все сочетания как бы оцениваются по пятибалльной системе. Некоторым из них Шелтон говорит решительное "нет". Однако мир продуктов и их география необычайно разнообразны, поэтому есть сочетания, которые "тянут" на "тройку" (ешьте, но не слишком много и часто). Например, к таким "посредственникам" можно отнести белки и крахмалистые овощи или сыр и масло сливочное (но в меру!). Решительно возражая против хлеба с мясом, можно считать допустимым по логике вещей, сочетание хлеба с сыром, так как последний содержит много жира, а любые жиры с крахмалистыми продуктами вполне совместимы. Словом, это меньший грех.

Есть сочетания "хорошисты", а есть заслуживающие отличной оценки. Их можно объединить в одну категорию, если решительно избегать "двоек", то можно считать себя уже на пути к оздоровлению.

В таблице 1 принята более упрощенная "трехбалльная" система. Основные правила сочетания продуктов строго соблюдены в том виде, как они представлены Шелтоном. Менее важные положения даны по рекомендациям других диетологов-натуропатов. При этом учитывались практика, возможности повседневного питания и особенности традиционного приготовления пищи. Если приглядеться к таблице, то станет ясно, что многие возражения против раздельного питания отпадают сами собой. Во-первых, количество "запретов" не превышает количество "допусков" (протесты типа: "а как же тогда есть, умрешь с голоду"). Во-вторых, вместо отвергаемых сочетаний предлагаются отнюдь не экзотические и уж во всяком случае более вкусные (попробуйте!), а выбор приемлемых вариантов намного богаче, чем при соблюдении глубоко укоренившихся "порочных".

Безусловно одно: выдающийся ученый и врач Герберт Шелтон был далек от всякого фанатизма и максимализма. Он призывал людей творчески подходить к своему питанию, добиваясь того, чтобы каждый прием пищи приносил ощутимую пользу организму и в то же время не перегружал работу органов пищеварения.

Большое значение диетологи-натуропаты придавали и правильному потреблению воды (и, конечно, всевозможных жидкостей). Вода, выпитая позже чем за 10—15 мин до еды, "разбавляет пищеварительные соки", и пища быстро покидает желудок, не переваренная полностью, унося эти соки с собой. "Пейте воду не ранее чем через 30 мин после приема фруктов, через 2 ч после крахмалистой пищи и через 4 ч после белковой" *(Шелтон)*. Здесь имеется в виду не прихлебывание, а обильное питье.

Важную роль играет также и температура тела. Йоги предупреждали, что и холодная, и горячая пища вредна. Ледяная пища охлаждает слизистую желудка и все органы вокруг, вызывая их "лихорадочное состояние". Горячая еда лишает желудок "сил и энергии", ослабляет тонус его тканей (что может даже вызвать опущение желудка). Функциональная способность желез выше всего при температуре, соответствующей температуре тела, или по крайней мере не более 40°.

Совместимость продуктов по Г. Шелтону
4 — хорошо, 3 — допус

	Мясо, рыба, птица (постные)	Зернобобовые	Масло сливочное сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, помидоры
Мясо, рыба, птица (постные)	—	2	2	2	2	2	2	2
Зернобобовые	2	—	2	4	4	2	3	2
Масло сливочное., сливки	2	2	—	3	2	2	4	4
Сметана	2	4	3	—	3	2	4	4
Масло растительное	2	4	2	3	—	2	4	4
Сахар, кондитерские изделия	2	2	2	2	2	—	2	2
Хлеб, крупы, картофель	2	3	4	4	4	2	—	2
Фрукты, кислые, помидоры	2	2	4	4	4	2	2	—
Фрукты сладкие, сухофрукты	2	2	2	3	3	2	2	3
Овощи зеленые и некрахмалистые	4	4	4	4	4	4	4	4
Овощи крахмалистые	3	4	4	4	4	2	4	3
Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2
Творог, кисломолочные продукты	2	2	2	4	2	2	2	3
Сыр, брынза	2	2	3	3	2	2	3	4
Яйца	2	2	2	3	2	2	2	2
Орехи	2	3	2	2	4	2	3	4

Без сомнения, наиболее продуманным с точки зрения всего сказанного должно быть питание детей. Столь частые воспаления миндалин (со столь далеко идущими осложнениями) Шелтон считает результатом постоянного брожения в пищеварительном тракте детей вследствие регулярного кормления их мясом с хлебом, кашей с молоком и сахаром, сладкими пирогами и т. д. и т. п. От этого также поносы, запоры, гастриты, лихорадки... "Аллергия — это термин, применяемый к белковому отравлению" *(Шелтон)*.

"Спасайте детей!"— восклицает М. Бирхер-Беннер, врач из Цюриха, разработавший в фундаментальном труде "Основы лечения на началах энергетики" (изданного в России в 1914 г.) теорию и практику естественного питания, при котором каждый прием пищи дает организму необходимый энергетический потенциал.

и рекомендациям других диетологов

тимо, 2 — плохо

Фрукты сладкие, сухофрукты	Овощи зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломолочные продукты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи	
2	4	3	2	2	2	2	2	Мясо, рыба, птица (постные)
2	4	4	2	2	2	2	3	Зернобобовые
2	4	4	3	2	3	2	2	Масло сливочное, сливки
3	4	4	2	4	3	3	2	Сметана
3	4	4	2	2	2	2	4	Масло растительное
2	4	2	2	2	2	2	2	Сахар, кондитерские изделия
2	4	4	2	2	3	2	3	Хлеб, крупы, картофель
3	4	3	2	3	4	2	4	Фрукты кислые, помидоры
—	4	3	3	4	2	2	3	Фрукты сладкие, сухофрукты
4	—	4	2	4	4	4	4	Овощи зеленые и некрахмалистые
3	4	—	3	4	4	3	4	Овощи крахмалистые
3	2	3	—	2	2	2	2	Молоко
4	4	4	2	—	4	2	4	Творог, кисломолочные продукты
2	4	4	2	4	—	2	3	Сыр, брынза
2	4	3	2	2	2	—	2	Яйца
3	4	4	2	4	3	2	—	Орехи

ГОЛОД, НО НЕ АППЕТИТ

На вопрос “Когда есть?” все диетологи нетуропатического направления медицины отвечают однозначно: садиться за стол только при появлении чувства естественного голода, но не аппетита.

Эти два “чувства” нужно уметь различать.

Голод — это голос природы, говорящий нам, что организму нужна пища. Другого указания на то, когда есть, не существует.

Аппетит — это привычка и практика, которые определяются наступлением установленного времени, видом, вкусом, запахом, приправой или даже одной мыслью о той или иной еде.

Голодный человек может съесть с наслаждением сухую корочку хлеба; тот же, кто подчиняется своему аппетиту, должен съедать пищу обработанной и приправленной, чтобы удовлетвориться ею. Такое питание ведет к излишествам и ожирению. Есть люди, которые постоянно едят и всегда "голодны". Они ошибочно принимают сильное возбуждение желудка за голод. Это не нормальная потребность в пище, а проявление хронического гастроневроза. Голод может быть уже удовлетворен, а аппетит — отнюдь нет. Речь идет, например, о десертах, подаваемых после обеда, состоящего из многих блюд.

Подытожить все сказанное можно, пожалуй, следующим образом: при естественном голоде любая пища воспринимается с удовольствием, а аппетит требует какой-то определенной еды, которая в данное время кажется особенно привлекательной. То же говорили и древние йоги, а также врачи времен Авиценны: "Нельзя есть, пока не появится настоящий голод и не захочется пить. Настоящий голод появляется спустя продолжительное время после последнего приема пищи, когда кишечник освободится от газов". Таким образом, когда Поль Брэгг говорит, что за деньги можно купить еду, но не аппетит, он, безусловно, имеет в виду чувство здорового голода (а может быть, это просто неточность перевода, ведь многие ошибочно считают слова "голод" и "аппетит" синонимами).

Правильное питание, сбалансированная диета, включающая достаточное количество "живой клетки" фруктов и овощей, возвращает людям способность ощущать здоровый, естественный голод. Сам собой установится тогда и необходимый для организма ритм питания. Академик Н. М. Амосов, который придает огромное значение перестройке питания, необходимой и для здоровых, и для больных, пишет: "Чтобы тренировать аппетит, требуется примерно месяца три".

Особенная опасность нарушения естественного ритма питания угрожает пожилым людям. Вот как пишет об этом известный советский эндокринолог проф. В. М. Дильман ("Большие биологические часы", 1982): "...Человек с детства привыкает доверять своему чувству аппетита (имеется в виду, конечно, чувство голода,— *Авт.*). В молодости такое доверие оправдано... А вот с годами центр аппетита начинает вводить нас в заблуждение". Сложны, непостижимы связи всех систем человеческого организма!

Дильман объясняет, почему часто наблюдается парадоксальное явление, когда у лиц среднего возраста в ответ на длительные отрицательные эмоции повышается аппетит, а иногда — и вес тела. Энергетику организма он считает основой его существования и "сила, которая, выйдя из-под регулярного контроля, прежде всего ответственна за формирование главных болезней человека".

Теперь уже многие врачи обращают внимание на то, что нередко даваемый больным людям совет есть небольшими дозами, но почаще приносит вред (первое условие очень легко нарушить, а второе очень легко выполнить...). В желудок (и соответственно в пищеварительный тракт) поступают все новые и новые порции пищи, в то время как поступившие ранее в полной мере еще не переварились. Потребность есть часто (об этом подробно пишет Бирхер-Беннер)— болезненное явление, быстро исчезающее при сокращении числа приемов пищи. Одновременно исчезает и ряд недомоганий. Многие наблюдения показывают оздоровляющее влияние больших промежутков между приемами пищи.

Бирхер-Беннер формулирует три основные правила питания, которые должен соблюдать каждый человек — и больной, и здоровый:

1. Есть медленно и тщательно пережевывать пищу.
2. Принимать пищу только три раза в течение суток.
3. Прекращать еду до наступления чувства полного насыщения.

Первое правило уже подробно рассматривалось выше, а о третьем речь впереди. Что касается второго, то мы привыкли к трехразовому питанию, и это совпадает с установившимся у нас ритмом жизни и работы. Однако история свидетельствует о том, что в прошлом ни одна нация так не питалась. В старинных книгах Среднего Востока осуждаются и даже проклинаются правители, которые едят по. утрам. Завтрак в нашем понимании не признавался вовсе, его ввели в обиход знатные люди. Известно, что в средние века в Англии и в других европейских странах ели два раза в день. Йоги говорили, что от полуночи до полудня человеческий организм не воспринимает пищи, а только отдает то, что накопил за день.

Настоящий голод не создается ночным отдыхом, и, следовательно, утром организм не заслужил себе еды — объясняют ученые-натуропаты. Пищеварительные органы человека ночью не отдыхают, а продолжают свою жизне-

деятельность, чтобы к утру снабдить организм необходимой энергией. При нормальных условиях полное усвоение пищи происходит за 10—16 ч, а при физической или умственной работе для ее переваривания нужно еще больше времени. Таким образом, завтрак не может дать энергию, необходимую для дневного труда. Наоборот, органы пищеварения отнимают ее.

Итак, единогласное мнение всех натуропатов: утренний прием пищи самый легкий — фрукты, соки, напитки из шиповника или сухих трав, ячменя, цикория, яблочного уксуса с медом, а также салаты из свежих овощей и фруктов. Дневное питание должно быть умеренным, а вот на вечер (конечно, за полтора-два часа до сна) следует оставлять самую тяжелую, т. е. белковую пищу. Шелтон, Алиса Чейз и некоторые другие врачи-натуропаты доказывают это с точки зрения физиологии пищеварения: белковые продукты требуют большего времени для переваривания и усвоения. Правда, Брэгг и Бенджамин считают, что вечерняя еда должна быть вегетарианской, а самая большая трапеза — в середине дня. Наверное, если человек питается умеренно и "с понятием", то греха большого не будет, окажется ли он последователем Шелтона или Брэгга. Нужно еще иметь в виду, что у англичан и американцев несколько иной, чем у нас, распорядок еды — 1-й завтрак, 2-й завтрак и обед.

Три обильные "обеденные" трапезы за день — это слишком много,— говорят натуропаты, однако такая практика обычна для работающих. В результате организм рано стареет, изнашивается. Именно по этой причине, а не вследствие физических перегрузок страдают и рано выходят из строя спортсмены (Шелтон). Конечно, люди, занимающиеся физическом трудом, нуждаются в большем количестве пищи, однако это различие не столь велико, как принято считать. Переедание снижает энергию и одновременно отравляет организм.

Пищеварение — сложнейший процесс, состоящий из нескольких основных фаз; он требует от организма значительного напряжения сил. Часто при сокращении привычного количества пищи или при пропуске хотя бы одного ее приема начинаются головные боли, появляется слабость и т. п. Врачи-натуропаты считают, что это признак токсемии, значительной зашлакованности организма, и такие симптомы еще более убеждают в необходимости очищения, соблюдения норм гигиенического питания.

Возникает еще один важный вопрос: в каких случаях нельзя принимать пищу? На него все диетологи отвечают почти одними и теми же словами: никогда не следует есть при болях, умственном перенапряжении, физическом недомогании (даже дискомфорте), при повышенной температуре. Практика "откармливания" больных, чтобы якобы их поднять, признана губительной. Инстинкт (если он еще окончательно не утерян) диктует нам, что если сразу же после еды возникают какие-нибудь неприятные ощущения, нельзя принимать пищу до полного их исчезновения. Больной не должен получать никакой пищи, пока температура не станет нормальной и не появится чувство голода. Бирхер-Беннер даже "позволяет себе" горестно написать такие слова: "Сколько же матерей, оплакивая своих детей, и не подозревают о том, что погубили их, заставляя есть во время тяжелой болезни". Все родители, конечно, наблюдали, что дети, как только заболеют, немедленно отказываются от еды. Ограничения в еде, разумеется, не касаются питья.

Шивананда Сарасвати считает, что одно лишь лечебное трехдневное голодание значительно облегчает течение простудных заболеваний, гриппа. Детям и пожилым показано не голодание, а легкая диета (пост — один вечер или три вечера подряд). Обильное питье во время поста действует безотказно (пить горячую воду, регулярно очищать кишечник). Если эти меры не помогают, на 8-й день следует начать медикаментозное лечение. Из приведенных советов видно, с какой осторожностью и обдуманностью врачи-йоги подходят к каждой своей рекомендации, насколько чужды они категоричности и фанатизма (в которых их часто обвиняют), а также насколько серьезно их требование поста и легкой диеты, особенно в первые, самые ответственные дни болезни.

БОЛЕЗНЬ БОЛЕЗНЕЙ

Так называет проф. В. М. Дильман ожирение. Безусловно,— говорит он,— в создании энергетического потока, управляющего организмом человека, огромную роль играют сложнейшие внутренние процессы, но немалая роль принадлежит и питанию, его правильному балансу, способному уберечь от болезни болезней, а следовательно, и от многих тяжелых болезней. Накопление в организме 4—5 кг излишнего жира уже создает тот опасный сдвиг

в обмене веществ, которого достаточно для развития склероза. Статистика показывает, что такие сдвиги, как правило, происходят к 30 годам!

В настоящее время в Женеве работает организация “Международная вахта”, которая изучает влияние окружающей среды на здоровье человека. Собран обширный материал по питанию людей на нашей планете, прослежена связь избыточного питания и ожирения с распространением и развитием болезней, являющихся бичом современного мира,— коронарной болезни сердца, диабета, склероза, рака (по международным нормам ожирением считается увеличение веса на 20% и более против нормального).

Теперь уж это звучит элементарно. Но все-таки, когда об этом пишет один из видных деятелей международной организации, в которую стекаются данные из всех стран мира (Э.Экхольм “Окружающая среда и здоровье человека”), и когда каждое слово подтверждается обширной и достоверной статистикой — цифрами и цифрами, все сказанное приобретает поистине грандиозное (и грозное!) значение.

Никто не отрицает, что существует индивидуальная генетическая склонность к каким-то определенным болезням или, например, к ожирению, но на увеличение веса в первую очередь влияют избыточное количество потребляемой пищи и недостаток физической активности. Даже если болезнь вызвана (вернее, усугублена) наследственными причинами, пища высокого энергетического потенциала значительно улучшает состояние. Йоги в своих книгах пишут о том, что всякую наследственность можно победить или ослабить до такой степени, что она практически сойдет на нет (кроме, конечно, алкоголизма, наркомании... но это уже другой разговор).

Многие врачи-натуропаты наблюдали, что такие, например, болезни, как гипертония и диабет, у людей, имеющих избыточный вес, уходят вместе с его потерей ("Переедание срывает маску с диабета",— пишет директор Исследовательского центра по диабету, Бостон, США). При функциональных расстройствах сердечной деятельности, стенокардии правильное питание (как по количеству, так и по составу) давало устойчивые положительные результаты, между тем как многие терапевтические средства оказывались безрезультатными. Снижалось и вредное влияние стрессов на сердечно-сосудистую систему. Авторитет-

ный французский кардиолог сказал недавно, что такое влияние сводится на нет уже одним только низким содержанием жира в рационе. Нежирная пища без излишеств в сочетании с систематическими физическими упражнениями способствует доставке кислорода к мышцам и более экономичной работе сердца, что в совокупности с другими факторами предупреждает инфаркт миокарда. Э. Экхольм приводит в своей книге данные об исследованиях, подтверждающих приведенные положения. Все сказанное перекликается с тем, о чем пишет Шивананда, который даже причиной массовых эпидемий гриппа и простудных заболеваний считает избыточное потребление жиров, мяса и недостаточное —"живой клетки", растительной пищи.

Особенно опасно неправильное питание, переедание в раннем возрасте. Образование добавочных жировых клеток создает условия для последующего ожирения со всеми вытекающими отсюда печальными последствиями. Предрасположение к этому закладывается еще в период беременности, вот почему врачи-натуропаты такое большое место в своих работах отводят питанию беременной женщины. Харри Бенджамин, известный клиницист, еще в 30-х годах писал, что чем больше будущая мать потребляет мяса, белого хлеба, сахара, кондитерских изделий и тому подобной "безжизненной пищи", тем больших размеров будет новорожденный и тем опаснее и труднее роды.

При этом нужно еще иметь в виду, что мускулатура современных женщин-горожанок (а их большинство), мало занимающихся физическим трудом и спортом, очень слаба. Принято считать,— говорит Бенджамин,— что чем больше ребенок, тем он здоровее, но это не так. Известно, что самки некоторых животных (например, медведицы) вообще отказываются от пищи в последние месяцы беременности, чтобы выход детеныша во внешний мир был максимально облегчен. Бенджамин критикует "идею", что беременная женщина должна есть "за двоих"...

В лекционном курсе "Естественное здоровье" Кеннет Джеффри рассказывает о жизни племени хунзов, обитающего на северной границе Индии и Пакистана, в местности, отрезанной горами от всего цивилизованного мира вот уже 600 лет. Болезни этому племени неведомы, несчастные случаи очень редки, так как люди сильны, ловки и выносливы. Продолжительность жизни — в среднем 120 лет. Многие ученые, исследовавшие условия существования хунзов и подолгу жившие среди них, заключили, что

основной секрет их здоровья — особое питание. Потребляют они главным образом сырые фрукты и овощи летом (иногда подвергнутые минимальной тепловой обработке),а в другие времена года — высушенные на солнце абрикосы и пророщенные зерна. Кроме того, в горах на скалах растет особый вид съедобного мха, содержащего белковые вещества. Но самое важное, на что обращали внимание все исследователи,— это огромная забота хунзов о питании беременных женщин. Самым ответственным периодом в развитии плода они считают несколько месяцев до родов. Женщины кормят детей грудью до 3 лет ("естественное питание, предусмотренное для них самой природой").

Привычки в питании устанавливаются еще в детстве. Часто мы сами приучаем детей переедать — просьбами, уговорами, запугиванием. От излишков в пище природа избавляется слюной, рвотой, поносами, лихорадками, сыпью. В школе детей подкармливают бутербродами, котлетами, сластями между основными приемами пищи. Теперь в педиатрии даже появился термин "школьный гастрит". В результате — отравление организма и раннее истощение его резервов, которые должны служить для сохранения силы и здоровья до преклонных лет.

До сих пор говорилось только о "физической стороне" ожирения и о том, каким тяжелым болезням оно открывает "зеленую улицу". Поль Брэгг в своей книге "Как сохранить сердце здоровым" рассматривает этот вопрос с "психологической стороны". "Жирное тело" не только разрушает здоровье, но и мнение человека о себе, порождает то, что мы называем теперь комплексом неполноценности, разрушает психический настрой, что опять-таки отнюдь не безразлично для физического здоровья.

У Брэгга есть книга "Как похудеть естественным путем", но, к несчастью, у нас она не издана, как, впрочем, и все остальные труды этого опытнейшего врача и чрезвычайно доброжелательного человека. Брэгг считает: "если тело твердое и прочное, без лишнего жира, то неважно, весите ли вы больше или меньше среднего; важно найти своей собственный нормальный вес как результат правильного наблюдения за своим телом". Может быть, эти слова сказаны не в утешение тем, у кого "завелся" лишний вес, а здесь кроется глубокая жизненная правда?

К. Джеффри сказал, что мы должны всегда стремиться к тому, чтобы потреблять пищи как можно меньше, но

столько, чтобы удовлетворить свой голод и поддержать хорошее здоровье, силу и нормальный вес. Древние греки и римляне, по свидетельству историков и философов, были очень умеренными в еде (меру во всем они ценили превыше всего). Власти и богатству всегда было свойственно чувственное отношение к пище, приверженность к ней, особенно в период физического, умственного и морального упадка великих в прошлом народов.

Уже говорилось об одном из основных законов питания: вставай из-за стола с ощущением, что мог бы съесть еще что-нибудь. Некоторые диетологи даже добавляют: еще столько, сколько уже съел. Если бы образ жизни людей был близок к естественному, если бы они не утеряли своих природных инстинктов в питании, подавленных вредными привычками к табаку, алкоголю, всевозможным возбуждающим средствам, острым приправам и кулинарным "шедеврам", то не пришлось бы думать о том, сколько есть.

Йоги всегда говорили, что скудное питание все-таки приносит меньше вреда, чем обильное. Старинная индийская легенда не оставляет никаких лазеек для любителей поесть: бог при рождении каждого человека определяет то количество пищи, которое он должен съесть; тот, кто расходует свою пищу слишком быстро, быстрее умрет. Чем более экономно мы едим, тем длиннее будет наша жизнь.

ТОЛЬКО НЕ КАЛОРИИ...

Организм человека должен получать все вещества, необходимые для его жизнедеятельности, и в достаточном количестве. Эта мысль настолько умна и бесспорна, что ее можно повторять бесконечно, что и делают диетологи всех времен и народов. Но какой же мерой следует измерять это "достаточное количество"? Известно, что такой универсальной мерой считается единица тепла килокалория, а питательная ценность пищи — это ее калорийность.

Однако серьезные научные исследования начиная еще с Бирхер-Беннера, работающего на стыке 19-го и 20-го веков, заронили сомнения в душе врачей: а не является ли эта единица искусственной, надуманной, не соответствующей действительности? По крайней мере, еще в начале

века диетологи и врачи-терапевты, соратники Бирхер-Беннера, начали с тревогой замечать, что нормы питания, установленные на основе калорийности, нельзя считать приемлемыми даже для здоровых людей, не говоря уже о больных.

Трудно удержаться от того, чтобы не привести неоднократно обсуждавшиеся в литературе нормы питания бегунов-марафонцев и гребцов, а затем сравнить их с балеринами, которые строго ограничивают себя в еде, а энергии за один вечер тратят не меньше, чем марафонцы (если не больше). Потом можно пересчитать все эти "космические" калории в белки, жиры и углеводы, получив, соответственно, неземные граммы. Но зачем сыпать соль на раны... Наиболее наблюдательные диетологи и так уже давно ищут выхода из создавшегося положения. Некоторые из них предлагали мерой питательной ценности продукта считать содержание в нем белка. Однако вскоре было доказано, что белки являются не единственными и даже не основными источниками мускульной силы и не представляют собой незаменимого материала для построения организма. Существует большая группа минеральных веществ, без которых организм никоим образом не может существовать. Ими могут быть бедные продукты, богатые белком, и наоборот. Так, чем белее мука, тем более она калорийна и тем менее полезна и даже вредна. В оболочке зерна, которую отбрасывают при изготовлении белой муки, содержатся драгоценные вещества (витамины и т. п.). Но самое главное — это то, что в необрушенном (какое выразительное старинное слово —"ненарушенном", "целом"!) зерне заключена огромная биологическая сила, энергия, которая заставляет это маленькое зернышко, пролежавшее десятки лет, прорасти в одни сутки. Нет такой единицы, которой можно было бы измерить эту энергию, и все-таки непростительно закрывать глаза на то, что происходит в природе вокруг нас.

Однако другой единицы энергетической ценности пищи пока нет. Только калории...

Поэтому внимательно изучаем мы таблицы калорийности пищи хотя бы в книге "Химический состав пищевых продуктов, но как трудно (если не невозможно) сделать из них какие-нибудь практические выводы хотя бы для питания своих детей. Ведь и хлеб, указанный в таблице,— это не "улучшенный" хлеб (как ни скрывай), и масло — не масло, и сметана — неведомой жирности (а

мясном продукте. Кроме того, в тропическом климате всегда существует опасность отравления вреднейшими ядами, образующимися при разложении мяса. Жителям же зон с умеренным и холодным климатом (и это оправдано с точки зрения энергетики) йоги советуют отказываться от мяса после 55 лет. Однако в обоих случаях (50 и 55 лет) речь идет о "среднездоровых" людях, не страдающих серьезными хроническими болезнями.

Что же представляет собой сбалансированная диета йогов, на которой основывают свои диетические принципы многие современные специалисты по питанию?

Йоги различали "алкалиновую" (щелочную) пищу (фрукты, овощи, простокваша, пахта и т. п.) и кислую (мясо, рыба, шлифованный рис и т. п.). Сливочное и топленое масло считалось нейтральной пищей, а яйца и творог — концентрированной, потребление которой следует ограничивать и здоровым, и больным. Щелочная пища очищает организм, создает нормальную среду, при переваривании образует небольшое количество отходов, а кислая пища, более трудная для усвоения, зашлаковывает организм. Две трети "алкалиновой" и одна треть кислой — таков баланс диеты йогов. Только в этом случае организм будет защищен от опасного перенасыщения кислотой.

Согласно нормам, установленным институтом питания, на одну часть кислой пищи следует употреблять в 6 раз больше щелочной! Современные ученые обеспокоены тем, что в настоящее время все более и более возрастает употребление пищи, имеющей кислую ориентацию, что губительно влияет на здоровье (прежде всего — способствует развитию атеросклероза).

Деление пищи на щелочную и кислую таким образом приобретает важнейшее значение. Н. В. Уокер (США) и Р. Д. Поуп (Канада) составили таблицу ценности продуктов, построив ее на принципе ощелачивания и окисления организма. Из таблицы видно, как получить наибольшую пользу и избежать наибольшего вреда.

Поль Брэгг считал идеальную диету, состоящую на 1/5 из белковой пищи (растительного и животного происхождения), на 1/5 из крахмалистой (необдирных злаков и круп) и натуральных соков и сахаров (мед, сухофрукты), а также нерафинированных масел; 3/5 должны составлять фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные (но наиболее полезные в сыром виде).

Таблица 2

ПРОДУКТЫ, ОКИСЛЯЮЩИЕ ИЛИ ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ

(по Н. В. Уокеру и Р. Д. Поупу)

Условные обозначения: 0 — слабое окисление или ощелачивание; 00 — среднее; 000 — сильное; 0000 — очень сильное.

Продукты	Окисление	Ощелачивание
1	2	3
Абрикосы свежие	—	000
Абрикосы сушеные	—	0000
Яблоки свежие	—	00
Яблоки сушеные	—	00
Бананы спелые	—	00
Бананы зеленые	00	—
Виноград	—	00
Виноградн. сок натуральный	—	00
Виноградный сок подслащ.	000	—
Сливы сушеные	—	000
Сливы маринов.	00	—
Персики	—	000
Вишни	—	00
Сок лимонн. натур.	—	000
Сок лимонн. подслащ.	000	—
Сок апельс. натур.	—	000
Арбузы	—	000
Дыни	—	000
Чернослив	—	000
Изюм	—	00
Финики	—	00
Инжир сушеный	—	0000
Смородина	—	000
Клюква	—	0
Ягоды (всякие)	—	00—0000
Фрукты (почти все)	—	000
Фрукты, вареные с сахар.	0—000	—
Капуста	—	000
Цветная капуста	—	000
Сельдерей	—	0000
Огурцы свежие	—	0000
Одуванчик (зелень)	—	000
Латук	—	0000
Лук	—	00
Пастернак	—	000
Зеленый горошек	—	00
Горох сухой	00	—
Редис	—	000
Перцы	—	000
Помидоры свежие	—	0000
Свекла свежая	—	0000
Морковь	—	0000
Картофель с кожурой	—	000

1	2	3
Бобы свежие	—	000
Бобы сушеные	0	—
Бобы запеченные	000	—
Ячневая крупа	00	—
Ячмень	0	—
Крахмал	00	—
Овсяная крупа	—	000
Мамалыга и кукур. хлопья	00	—
Хлеб черный	0	—
Хлеб белый	00	—
Мука белая	00	—
Молоко цельное	—	000
Сыворотка молочная	—	000
Земляной орех	00	—
Миндаль	—	00
Сыр твердый	00	—
Сыр мягкий	0	—
Сливки	00	—
Яйца (в целом)	000	—
Яйца (белок)	0000	—
Говядина	0	—
Телятина	000	—
Печень говяжья	000	—
Цыплята	000	—
Дичь	0—0000	—
Баранина варен.	00	—
Баранина тушен.	0	—
Ветчина постная свеж.	00	—
Бекон жирн.	0	—
Бекон тощ.	00	—
Свинина нежир.	00	—
Сало свиное	—	0
Рыба (всякая)	00—000	—
Палтус	000	—
Раки	0000	—
Устрицы	0000	—
Мидии	000	—

“Начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов, съедайте за день хотя бы одну крупную порцию салата из свежих овощей (зеленые листья незаменимы в биологической диете человека), употребляйте орехи как главный источник белков, употребляйте жиры в умеренном количестве, избегайте животных продуктов”— так формулирует баланс питания Г. Шелтон, не прибегая ни к каким расчетам и процентам.

Еще рельефнее такая диета выглядит в процентах: 60— фрукты и овощи; 20— белковая пища; 7— крахмалистые

продукты; 7— сахара́ (натуральные); 6— масла́. Ясно, что у Брэгга нет никаких расхождений, например, с йогами, а также, конечно, и со всеми другими диетологами-натуропатами.

Уже несколько раз говорилось о Бирхер-Беннере, которого можно назвать одним из основоположников современной натуропатии. В оригинальной форме, по-своему он дал следующую градацию энергетической ценности продуктов питания, разделив их на аккумуляторы I, II и III порядка.

Аккумуляторы I порядка повышают присущие организму целительные силы. Это фрукты, ягоды и овощи (главным образом сырые), орехи, зерна злаков (лучше всего — пророщенные), материнское молоко и некипяченое молоко млекопитающих, невареные яйца (ограниченное количество). К аккумуляторам II порядка относятся продукты "с умеренным ослаблением энергии" в результате омертвения и нагревания (хлеб, картофель, вареные зерна злаков, вареные плоды, кипяченое молоко, молодой сыр, масло, вареные яйца). Аккумуляторы III порядка — продукты с сильным ослаблением энергии (залежавшийся сыр, мясо всех видов, рыба, птица, копчености и соления, изделия из мяса, дичь). Эти продукты вызывают накопление в организме мочевой кислоты, что ведет, как известно, ко многим неприятностям.

Аккумуляторы I порядка — пища высокого напряжения, высокого потенциала — значительно улучшают состояние больных даже при тяжелой наследственности. Бирхер-Беннер доказал это всей своей жизнью ученого и клинициста.

Рассмотрение пищи с точки зрения энергетики, энергетических процессов, протекающих в человеческом организме,— проблема, отнюдь не утратившая до настоящего времени своей актуальности... Установлено, что большинство хронических заболеваний вызывается причинами, имеющими внутреннее сродство. Эти болезни возникают из-за снижения тока энергии, "энергетического патогенеза". Продолжительные расстройства энергетической деятельности — это следствие преимущественного потребления пищи "низкого напряжения". "Через живой организм проходит непрерывный ток энергии... Тем более питание следует понимать как потребление энергии",— писал М. Бирхер-Беннер. Рассмотрение законов питания с точки зрения энергетики позволяет по-новому подойти ко мно-

гим проблемам. Однако это “новое” (уже по крайней мере с конца 19-го — начала 20-го веков, когда жил и работал Бирхер-Беннер), остается таковым и до наших дней.

Итак, желательно, чтобы фрукты и овощи занимали около 2/3 в питании каждого человека. Правда, некоторые диетологи (особенно живущие в южных странах) склоняются в сторону еще большей доли фруктов и овощей. Это естественно. Например, в книгах Г. Шелтона часто упоминается такой плод — авокадо. У нас его фактически нет, культивируется он пока в питомниках на Черноморском побережье Кавказа. Родина авокадо — Америка. Это крупные грушевидные плоды, которые можно сравнить с мясом по содержанию протеинов, а на треть они состоят из легкоусвояемых жиров. К тому же авокадо богаты различными солями калия, натрия, кальция, фосфора и всеми витаминами, “открытыми” до сего времени наукой. Ясно, что неплохо было бы иметь возможность вдоволь лакомиться авокадо, а прочие белки и жиры (особенно животные) вывести из своего питания.

Диетологи предупреждают, что люди, которые едят, например, много оливкового масла, зерновых, меда (в ущерб другим продуктам),— это “пищевые фантазеры”. Такое питание обречено на провал, это не что иное, как “замаскированное обжорство”.

О химическом составе продуктов сказано и написано очень много. Известно, что человеку нужны калий, кальций, натрий, фосфор, магний, кремний, йод, сера, фтор и многие другие элементы. Однако как же уследить, чтобы все эти элементы равномерно попадали в организм? Преимущество сбалансированной диеты натуропатов состоит в том, что, “к счастью, нет необходимости знать химический состав ни тела человека, ни продуктов, чтобы правильно питать себя и свою семью: если мы питаемся естественными продуктами, можно быть уверенным в том, что получаем все необходимые питательные вещества”. Шелтон призывает довериться очень древним процессам жизни, которые берут на себя заботу обо всем остальном.

Все химические элементы, чтобы быть усвоенными организмом человека, должны входить в состав органических соединений, которые ведут начало от всего живого или жившего на Земле. Когда мы едим фрукты или овощи, то поглощаем “живую клетку”, так как плоды продолжают жить после того, как их сорвали. Только растения могут извлекать из земли неорганические соеди-

нения и превращать их в органические. Ни люди, ни животные этой способностью не обладают. Особый вред приносит потребление воды, перегруженной неорганическими веществами. П. Брэгг, выросший в шт. Виргиния (США), "славящемся" своей сверхжесткой водой, вспоминал о том, что многие из его родных и друзей погибли, и в молодом возрасте, от камней в почках и "зацементировавшихся" сосудов, превратившихся в подобие хрупких глиняных трубок.

К. Джеффри писал, что, безусловно, если определенные минералы отсутствуют в питании, то вполне возможна потеря функции некоторых органов, ухудшение тканей организма. Но это не случается так часто, как принято думать. Большинство болезней развивается не из-за недостатка или отсутствия каких-то минералов, а из-за "сверхнакопления" других, что обычно происходит вследствие задержки в организме отходов. Постоянное его отравление ведет к значительной перегрузке органов выделения. Такой организм нуждается в очищении, лечебном голодании, а не в минералах... И тогда он сам начнет прекрасно справляться со всеми своими проблемами, т. е. начнет брать из пищи то, что ему надо, и освобождаться от того, что ему мешает. Ясно одно: невозможно перееданием одной пищи компенсировать сверхнедостачу другой. Поэтому неправильной считают диетологи-натуропаты пропаганду неумеренного потребления каких-то якобы чудодейственных продуктов в ущерб другим: "лимонное лечение", "виноградное лечение", "чудо-молоко", "элексир жизни" и т. д. и т. п. Конечно, при таком лечении может наступить улучшение состояния, но только при условии, что человек откажется от вредных привычек в питании, даст естественный отдых своему организму.

Витамины в организме дополняют друг друга: они не только взаимодействуют между собой, но и с минеральными веществами.Вот почему всегда необходима "живая клетка", а не один какой-либо витамин — химическая имитация настоящего, даже если он получен с помощью совершеннейших технологий (Шелтон, Джеффри).

Список витаминов теперь достиг внушительных размеров — буква А, а за ней почти все буквы латинского алфавита. Витамин В, например, постоянно делится на B_1, B_2 ... B_{15}, и конца этому процессу не будет, так как речь идет не о каком-то измеримом числе веществ, а бесчисленном множестве сложнейших химических соединений и

их комбинаций. За всем этим стоит одно — поиск лекарств. Уже в 70-х годах маститые врачи-витаминологи стали много писать о том, к каким опасным последствиям ведет передозирование искусственно выведенных витаминов. А Шелтон их называл просто "лекарственным фетишем"! (Конечно, если судить по тем работам, которые мы смогли прочесть). Оказывается, если переесть витамина А, то снизится количество калия в плазме крови и возрастет количество натрия; витамина В — повысится артериальное давление, ускорится развитие атеросклероза; витамина B_{12} — увеличится количество протромбина в крови; витамина С — может произойти непомерное накопление в печени, почках и стенках сосудов гликогена, нарушится питание миокарда, появится сахар в моче. Не к чему продолжать этот список.

Слов нет, бывают такие тяжелые состояния, когда требуется немедленное лечение повышенными дозами витаминов-лекарств, но, конечно, под неусыпным наблюдением врачей. Например, нормальная поддерживающая доза ежедневного приема витамина С (простуда, грипп и т. д.) определена в 80 мг для человека среднего возраста. Но ведь известно, и об этом теперь много говорят и пишут авторитетные врачи, что каждому человеку дозы всех лекарств следует подбирать сугубо индивидуально в зависимости от массы тела, возраста, пола, общего состояния здоровья, сопутствующих заболеваний, привычного образа жизни (включая и привычное питание) и даже темперамента. "Питайтесь естественной и разнообразной пищей,— говорят натуропаты,— очищайтесь и тогда можете не заботиться о том, сколько и каких витаминов и минеральных веществ попадет в организм". Очень хочется довериться естественным механизмам нашего мудрого тела, которые никогда не подведут, если получат возможность сами распоряжаться витаминами пищевых продуктов!

Ни одно синтетическое вещество не может подменить растений, развивающихся в здоровой земле под действием солнца и космической радиации. Конечно, растения, которые претерпели изменения в клетках животных, это уже продукт более низкого качества, а температурная, холодовая и кулинарная обработка, а также "химикализация" почти полностью уничтожают все ценное в пище, как бы мы его ни называли — витамины А, В, никотиновая кислота, аскорбиновая кислота... Неестественные соединения (в том числе и витамины-лекарства) подавляют симптомы

и изменяют течение болезни. Об этом пишут многие врачи-клиницисты натуропатического направления медицины.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Из названия этого раздела видно, что речь пойдет об очень серьезных вещах. Действительно, даже самые прекрасные и свежие продукты, будучи неправильно приготовленными, теряют свои питательную ценность и могут к тому же принести немалый вред. Первая заповедь здорового питания — стараться так спланировать свое время и организовать жизнь, чтобы сразу на несколько дней приготовлять как можно меньше еды. Бирхер-Беннер, опираясь на многие исследования, сделал вывод, что пища, даже сохраняемая на холоде, все равно продолжает разлагаться и вскоре теряет всякую пользу. Правда, быстрое замораживание при очень низких температурах спасает продукты от порчи и потери ценности, но в домашних условиях это осуществить трудно, чаще всего — невозможно (для этого приспособлены лишь специальные морозильные шкафы и комбинированные холодильники-морозильники новейших марок). Фрукты и овощи, например, нуждаются в температуре не выше минус 18°. Таким образом, решительное требование — опасаться пищи, заготовленной впрок. Очень портятся продукты и при повторном нагревании; следовательно, нужно рассчитывать количество приготовляемой пищи, чтобы не оставлять ее на второй прием. Вот почему Поль Брэгг в общих указаниях о том, каких продуктов следует избегать, называет “разогретый картофель”. Между прочим, в старину умели разогревать пищу и без добавления масла или воды: тонкий котелок плотно накрывали крышкой и ставили в бо́льшую посудину, налив в нее столько кипятка, чтобы он окружал котелок (кушанье, находящееся в котелке, никогда не мешали!).

Время тепловой обработки всех продуктов должно быть минимальным.

Вот первые три общие заповеди, тесно связанные между собой и вытекающие одна из другой. Следующие касаются правил приготовления отдельных видов продуктов.

Мясо, рыбу, птицу лучше всего есть свежеприготовленными. В противном случае при самом сбалансирован-

ном питании по количеству и виду продуктов организм может “недополучить” необходимые ему вещества. Мясо содержит внутренний и внешний жиры, трудные для переваривания, поэтому необходимо тщательно срезать их перед приготовлением. Чтобы вытапливался внутренний жир, лучше всего готовить мясо на решетке в духовке. Этот способ подобен тому, как жарят шашлыки на открытом огне кавказские народы. Можно также отбивать тонкие пластины мяса, нарезать их в виде бефстроганов и затем бросать в кипящий овощной бульон. Через 2—5 мин мясо готово; бульон, где оно варилось, не используется. Примерно так же готовят и рыбу. Что касается мясных, рыбных, куриных и т. п. бульонов, то у специалистов в этом отношении нет никаких разногласий: вреднейшие вещества, содержащиеся в мертвых мышцах (креатин, креатинин), переходят в первую очередь в бульон. Бирхер-Беннер мясной бульон относит к разряду “возбуждающих средств” (когда вслед за коротким эффектом увеличения сил следует обратная реакция).

Мясо необходимо есть с как можно большим количеством зеленых овощей и трав, которые в значительной мере облегчают его переваривание, снижая тем самым содержание холестерина, “засоряющего” кровь. Конечно, лучше всего усваивается мясо в вареном виде. Брэгг даже дает тонкий кулинарный совет (а он знал в этом толк!): за 10 мин до окончания варки мяса положить в воду кусочек банана или яблока для улучшения вкуса и аромата.

У всех цивилизованных народов всегда высоко ценилось кулинарное искусство. Однако современная изощренная кухня слишком далеко ушла от естественности, от правильного сочетания продуктов. Богатый выбор мясных блюд именно к этому и ведет. Часто изысканные кушанья, по сути дела, являются неудобоваримыми. Белок и чистые жиры лишены вкуса, так что вкусовые ощущения от мяса — в его приготовлении, при этом извращается природный инстинкт введения в организм необходимого количества пищи. Отсюда — путь к перееданию.

Приводить различные многочисленные рецепты приготовления блюд, пусть даже “здоровых”, часто не имеет смысла: уж очень различны вкусы и возможности людей, а также набор продуктов, находящихся в их распоряжении. Вот, например, Брэгг рассказывает о любимых китайских блюдах своей семьи, но почему-то они не кажутся

особенно привлекательными (да и нет у нас соевой муки, бурого риса и т. п.). Он был высокого мнения о китайской и вообще восточной кухне и неоднократно писал, что восточные народы реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Основную причину этого Брэгг видел в традиционных особенностях питания. "Закажите в китайском ресторане мясное рагу или цыпленка,— рассказывал он,— и вам подадут полное блюдо овощей, таких, как сельдерей, зеленый лук, болгарский перец, бамбуковые ростки, водяные каштаны, бобы, брюссельская капуста, и только очень небольшое количество нарезанного тонкими ломтиками цыпленка или говядины; к этому еще подается блюдо риса. Никакого хлеба и масла!" Мясо, таким образом, используется только как соответствующая приправа.

В. С. Михайлов (автор нескольких современных и своевременных книг, в частности, о вегетарианской кухне) изобрел и запатентовал метод приготовления блюд на "овощной подушке". Крупы, макаронные изделия, рыба или мясо, переложенные слоями овощей, варятся, пропитываясь их соком. Мясо он предлагает варить "методом антракта" (раза 4 по 5 мин), а затем ставить в теплое место. Полезно перенять сам принцип, но все остальное каждая хозяйка все равно будет делать по-своему. Основная цель разработки блюд В. С. Михайловым — значительное сокращение тепловой обработки продуктов. Широко применяет он "настаивание" (после нескольких минут варки — упаривание в духовке или просто укутывание пищи, чтобы она долго оставалась теплой). Здесь явно моделируется принцип приготовления еды в знаменитой, всеми нами уважаемой русской печи (медленно убывающее тепло).

Продукты, богатые крахмалом,— это прежде всего хлеб и каши. Питательной ценностью обладает только хлеб, приготовленный из цельного зерна. То же относится и к кашам. Ядрицу, овсяную крупу следует предварительно замачивать в двух с половиной объемах воды, а пшено — в трех; гречневую — на 3—4 ч в холодной воде, а овсяную и пшенную — на такое же время, но в горячей воде (лучше — на ночь). Варят кашу 5—7 мин в той же воде и ставят упревать в теплое место. Очень удобно, особенно для тех, кто берет с собой еду на работу, варить каши в термосе. Если ядрицу залить с вечера или даже утром кипятком из расчета на один объем крупы два

объема воды, то к обеду каша будет готова (на одну порцию — полчашки крупы, 60 г). Овсяная крупа требует большего времени для упревания и небольшой предварительной обработки: вечером крупу ошпаривают 2—3 раза кипятком на несколько минут, а уж потом засыпают в термос и снова заливают двумя с половиной объемами воды. Так же с вечера готовят и пшенную кашу, только воды берут примерно три с четвертью объема. Конечно, термос должен быть хорошего качества (например, китайский, который надежно держит тепло). Каши заправляют маслом или сливками (в тарелку)— примерно 5% от порции, посыпают зеленью, всевозможными растительными приправами.

Алиса Чейз советует, например, пшенную крупу предварительно прокаливать (на сухой сковороде или в духовке), чтобы она утратила запах "сырости", который многим не по душе. И действительно, вкус крупы значительно улучшается. Японский диетолог Ж. Азава (Ниоити Сакурадзава) прокаливание злаков и круп считает важным условием, облегчающим их переваривание и повышающим их питательную ценность. В своих книгах, изданных в основном в 60—70-е годы, он говорит о том, что питание кашами ("злаковый пост") в течение 10 дней способно принести обновление даже самому больному организму. Конечно, можно прожить несколько дней на одних кашах, но только приготовленных из полноценных, неочищенных зерен или круп. Однако, по Азаве, каждый человек принадлежит к ряду "инь" либо "ян" (это антагонистические, но взаимосвязанные силы, "гармония противоположностей"), и уже в зависимости от этого ему показано есть определенные продукты. Из злаков и круп для "ян" полезны продукты "инь" (рожь, овес, ячмень, кукуруза-дробленка), и к ним добавляется подсолнечное масло, которое тоже "инь"; для "инь"— продукты "ян" (пшеница, пшено, рис, гречиха). А как же определить свою принадлежность к "инь" или "ян"? Для этого Азава приводит специальные подробно разработанные таблицы.

Так называемая макробиотическая теория питания очень сложна. Сторонники и практики учения об "инь" и "ян" на своем примере убедились, что в некоторых случаях состояние здоровья ухудшалось, в частности из-за недостатка витамина С. Но в каких случаях? Если человек, являясь "инь", придерживался диеты "ян", а аскорбиновая кислота находится в ряду "инь"... Сложно выгля-

дят для нас (может быть, до поры до времени) рекомендации Азавы*, и все же не нужно отвергать их. По крайней мере, никто никогда не станет отрицать, что чувствует к одним (даже естественным) продуктам особое расположение (и легкость, и комфорт после их употребления), а к другим... глаза бы на них не смотрели. В свете новейших достижений науки биоэнергетики все, о чем говорит Азава, не кажется столь уж нелепым.

Заповедь о правильном использовании злаков и круп в питании требует еще одного настойчивого напоминания о необходимости тщательно их пережевывать. Если аппетитный дымящийся бифштекс уже во рту делается подобным вате, то каши, сначала кажущиеся невкусными, чем больше их жевать, тем они становятся вкуснее и ароматнее.

Овощи лучше всего запекать в духовке (можно в фольге) или варить на пару в кожуре, чтобы многочисленные минеральные вещества не уходили в воду и не пропадали. У французов есть хороший обычай: они никогда не выливают воду, в которой варился картофель, а используют ее для приготовления овощных супов. Картошка — это овощ, к которому мы все так привыкли, в основном состоит из крахмалистых веществ. Однако содержит он и ценнейшие минералы, и витамины, и ферменты, которые сосредоточиваются в кожуре и миллиметровом слое под ней, т. е. всегда срезают при очистке. А именно эти вещества и помогают организму в переваривании столь трудноусвояемого продукта, как крахмал. Поэтому картофель пекут в духовке и едят вместе с кожурой. (Следовательно, по логике вещей, мелкий картофель полезнее крупного.) Можно овощи запекать и в специальных глиняных горшочках. Зелень — незаменимая приправа к овощам.

При отваривании в большом количестве воды содержание калия в овощах снижается: на 70%— у моркови, лука, репы, картофеля, кабачков, брюквы, тыквы, на 60%— у цветной капусты, гороха, стручковой фасоли, кочанной капусты и на 50%— у кукурузы, свеклы, по-

* Немного об Азаве: он подвергался большим гонениям у себя на родине за то, что его взгляды резко расходились со взглядами официальной медицины. Уехав во Францию, он получил признание и возможность издавать свои книги. Азава не только теоретик, но и практик питания: в своих книгах он дает много рецептов приготовления здоровых блюд.

мидоров. Вывод: предпочитать следует блюда, в которых отвар овощей идет в пищу.

Готовить овощные блюда следует не более чем за час до еды. Очищенные и нарезанные овощи быстро “высыхают”, теряют свои питательную “полноценность”, а об их вкусе и говорить не приходится. Что касается свежеприготовленных овощных соков, то считается обязательным использовать их не более чем через 10 мин после приготовления. В. Шёненбергер в книге “Соки растений — источник здоровья” описывает случаи тяжелого отравления морковным соком: ни в каких условиях невозможно обеспечить максимальную стерильность обработки овощей, а даже самое мизерное количество вредных микроорганизмов способно очень быстро увеличиться в миллионы раз. Важным правилом безопасности является незамедлительное употребление соков. То же, конечно, можно отнести и к долго хранящимся нарезанным или натертым овощам (при этом витамин С разрушается в них наиболее быстро).

Фрукты подвергать тепловой обработке нежелательно, за исключением случаев серьезных расстройств системы пищеварения. Сухофрукты также не нужно варить: их просто заливают горячей водой и настаивают: еще лучше — замачивать их в холодной воде (мед и сок лимона — прекрасная добавка к такому компоту).

Консервированные фрукты в сахарном сиропе — это лишь десерт, т. е. просто сладкое (и бесполезное!) блюдо.

Жиры — основа всякой кулинарной обработки продуктов. Известно, что количество приготовленной пищи зависит в первую очередь от того, какие использовались при этом жиры, и от того, насколько правильно, грамотно они использовались. Однако, проанализировав то, что доказывают и обосновывают передовые диетологи-натуропаты, нетрудно прийти к выводу, что вообще никакие жиры не следует подвергать высокотемпературной обработке. Жиры очень нужны человеку — ведь это источник энергии. Но при температуре, развивающейся в жаровнях и на сковородах (около 200°), всякие масла (и растительные не составляют исключения из этого правила) разлагаются и превращаются во вредные соединения (акролеин и т. п.)— ядовитые и в лучшем случае просто болезнетворные. Естественно возникает вопрос: “А почему же мы еще живы?”— А потому,— отвечают врачи,— что природа наделила людей таким выносливым, прочнейшим органом, как печень... Но сколько же десятилетий может она за-

ниматься спасением организма от жизненно опасных ядов, ведь у нее есть другие важнейшие функции, которые она уже не может выполнять должным образом при всей своей добросовестности. Йоги называют печень "работягой", которая, подобно рабочей лошади, тянет свою ношу до конца, до гибели последней клетки.

"На сковородках ваших кипит ваша смерть"— так сказал Брэгг. Его книги прекрасны и поучительны не только благодаря идеям гуманизма и добра, но и по необычайной образности языка, точности и беспощадности формулировок. Можно себе представить, какой силой обладало живое слово Брэгга, который путешествовал по всему миру, читая лекции, обучая тысячи студентов, давая каждый год более 7000 интервью и участвуя в различных программах, посвященных вопросам естественного оздоровления людей, правильного питания.

По тому, какие в них преобладают жирные кислоты — насыщенные или ненасыщенные,— жиры можно разделить на две группы. Насыщенные — это жиры животного происхождения. Всем известно об опасности потребления продуктов, содержащих большое количество холестерина ("хол"— желчь, "стерол"— жирный), т. е. преимущественно насыщенных, твердых масел. Сам по себе холестерин безвреден, он нужен для многих жизненно важных процессов. Организм производит его как "добавочное топливо" в случае необходимости. Однако перегрузка рациона животными жирами, да еще при малой физической нагрузке ведет к тому, что кровяное русло "закупоривается" воскоподобными частицами холестерина, отлагающегося на стенках артерий. П. Брэгг говорит, что атеросклероз приходит не с возрастом, а с питанием. Опасны для организма и коммерческие гидрогенизированные и синтетические жиры (всевозможные маргарины, кулинарные жиры), которые могут сохраняться в холодильниках чуть ли не 10 лет! Они не прогоркают, так как невосприимчивы к кислороду. Это "забальзамированные" продукты, не плавящиеся даже под влиянием тепла тела человека.

Во всех цивилизованных странах потребление насыщенных жиров очень велико, велики и неприятности, особенно сердечно-сосудистые. На Востоке, как известно, кухня бедна насыщенными жирами за счет большого потребления ненасыщенных жиров. Статистика свидетельствует о грозных фактах — при вскрытии американцев,

погибших в Корее (средний возраст 22 года), оказалось, что 77% из них уже были больны атеросклерозом. Среди корейцев такого же возраста это заболевание обнаружилось лишь в 11% случаев.

Виды растительных масел во всем мире очень разнообразны. Некоторые из них нам недоступны — сафлоровое масло (сафлор — травянистое растение, произрастающее в Индии и других жарких странах; у нас культивируется в Средней Азии, Закавказье и на Украине, но в малых количествах), свойства которого превозносят диетологи (94% несатурированных жирных кислот), шафрановое и кунжутное масла, которые также в небольших количествах изготовляются в Средней Азии, и некоторые другие. Однако есть у нас подсолнечное, оливковое, кукурузное масла, по своим свойствам не уступающие многим экзотическим маслам. Разумеется, все растительные масла применяются только в качестве заправок к салатам и различным блюдам.

Особо предупреждают специалисты по питанию о вреде использования рафинированных масел, которые часто получают с помощью различных химических (и отнюдь не безобидных) веществ. Нерафинированное масло в пластмассовых бутылках следует немедленно после открывания перелить в стеклянную посуду, так как, соединяясь с воздухом, пластмасса окисляется и эти вещества попадают в масло.

Чистое коровье масло можно получить, перетапливая сливочное масло в большом количестве воды (не в жаровнях!). Через 30 мин кипения на медленном огне на поверхность всплывает пленка чистого масла, которую можно легко снять. Все примеси, делающие сливочное масло в значительной степени денатурализованным, уходят в воду. Из 1 кг сливочного масла любого сорта получается примерно половина топленого, которое в небольших количествах можно использовать для приготовления различных блюд. При этом не образуется "окалины" на сковородках и нет черного едкого дыма, заволакивающего кухню.

Несколько лет назад в продаже появились биметаллические сковороды с ячеистым дном. Их ценное свойство состоит в том, что они не разогреваются до высоких температур, а только примерно до 100°. К тому же масло, затекая в ячейки, не дает пище пригореть, и требуется его гораздо меньше. Однако такие сковороды — это уже вчерашний день: антипригарная посуда с тефлоновым по-

крытием (сковородки, кастрюли, формы для пирогов и запеканок) позволяет еще более снизить расход масла или вовсе обходиться без него. Смазав дно сковороды 2—3 каплями растительного или перетопленного масла, можно готовить омлеты, тушеные блюда, блины и оладьи. Это в значительной степени оздоровляет питание и делает его более разнообразным, что важно для всех, но особенно для детей и больных. Употребление современной посуды можно считать девятой "кухонной" заповедью.

Десятая заповедь может показаться несколько неожиданной. В сущности, ее следовало бы назвать "аспектом приготовления пищи", но все-таки аспектом заповедным, так как о нем действительно говорить было как-то не принято...

В настоящее время кулинарией занимаются в основном женщины. Профессия повара тоже стала женской. Однако, как говорят некоторые современные психологи, женщина — это сугубо "личностное" существо (для детей, мужа, семьи). Поэтому за пределы ее душевных возможностей выходит приготовление пищи (и подавание ее) в массовых количествах. Видимо, вследствие этого (конечно, в числе многих других причин) так плохо обстоит у нас дело с общественным питанием. Блюда, даже приготовленные из высококачественных продуктов, но без доброго настроения, с раздражением, не идут людям на пользу. Если сравнить поваров с поварихами и официантов с официантками, то сравнение будет отнюдь не в пользу женщин. Официант-мужчина обслуживает своих клиентов обезличенно, это для него просто работа, способ заработка, содержания своей семьи. Официантки же, обслуживающие незнакомых людей, часто с трудом сдерживают неприязнь. В Прибалтике, например, традиционно сложилось так, что в общественном питании заняты в основном мужчины, и дело обстоит лучше. Можно согласиться или нет с такой точкой зрения, но, видимо, доля истины в этом есть, и эта доля отнюдь не унижает женское достоинство, ведь работа на кухне любого предприятия общественного питания — тяжелый, изнурительный труд. Наверное, каждая, даже очень добрая и покладистая женщина (не имеющая никакого отношения к общественному питанию), вспомнив какие-то обстоятельства из своей жизни, сможет найти подтверждение высказанным здесь мыслям.

Авторы всевозможных кулинарных рецептов и современных поваренных книг, к сожалению, редко имеют

представление о работах диетологов-натуропатов, в первую очередь Г. Шелтона. Продукты сочетаются беспорядочно, произвольно, применяется много острых приправ с целью сделать "вкусными" (вернее — имеющими хоть какой-то вкус) трудноусвояемые блюда.

Врачи-натуропаты часто говорят о том, что вареная пища как бы обмазывает стенки кишечника, в частности толстой и прямой кишок. Шлаки с трудом продвигаются через образовавшийся узкий проход. Между тем отдельные участки толстой кишки связаны особой системой с различными органами (сердце, легкие, почки и т. п.). Природа распорядилась мудро: проходя через толстую кишку, отходы пищи стимулируют работу жизненно важных центров организма. Таким образом, "загрязнение" стенок толстой кишки приносит большой ущерб всем органам тела, не говоря уже об отравлении невыделившимися шлаками, каловыми камнями, которые иногда забивают карманы кишок и держатся там десятилетиями. Н. В. Уокер в одной из своих книг приводит ряд фотографий, на которых показаны разрезы толстой кишки людей, погибших от самых различных болезней. Видно небольшое отверстие в центре залежавшегося калового вещества. Об этом же писал и другой американский врач — Макферрин.

Только сырая клетчатка способна очистить, выскрести стенки кишечника. Поэтому д-р Брэгг и советует после суточного голодания (небольшой, но все же отдых всех органов пищеварения, а следовательно, и всех систем организма) прежде всего съедать салат-"метелку"— крупно натертые морковь, свеклу, капусту, яблоко (все это, конечно, в сыром виде) с лимонным или апельсиновым соком (не с маслом!).

При варке, жарении, тушении и другой тепловой обработке уничтожается подавляющее большинство ценных органических веществ и витаминов, необходимых организму в биологически активном виде, 70—80% своего заработка вы уничтожаете на огне,— говорят сыроеды, обращаясь к тем, кто потребляет вареную пищу. Ферменты, без которых невозможно правильное усвоение пищи, при 47° становятся инертными, а при 57° погибают. Таким образом, вареная пища требует большего времени для своего усвоения, а принято считать наоборот (например, тушеная капуста переваривается 4—4,5 ч, а сырая — 2—2,5 ч). Белки мяса, рыбы при варке свертываются, становятся трудноусвояемыми, поэтому их приходится съе-

дать больше, чтобы удовлетворить потребность организма, а это лишняя нагрузка на все органы. Кислотно-щелочное равновесие нарушается, и чтобы нейтрализовать излишнюю кислоту, организму нужны в достаточных количествах кальций и фосфор. В противном случае костные ткани ослабляются, становятся ломкими кости, уязвимыми даже при несильных падениях, разрушаются зубы... Так говорят сыроеды.

ОПАСАЙТЕСЬ "ВРЕДНОСТЕЙ"!

Когда больные, особенно те, кто страдает различными заболеваниями, относящимися к области гастроэнтерологии, обращаются к врачу, то он прежде всего предписывает, что нужно исключить из диеты — острое, копченое, жареное и т. п. Врачи-натуропаты акцентируют внимание больного на том, что именно ему необходимо включить в свою диету с учетом особенностей заболевания, условий жизни и труда. Таким образом, основа лечения — это как бы не отрицательная программа, а положительная.

Безусловно, существуют такие продукты, к которым нужно относиться осторожно всем, кто желает сохранить здоровье. И в этом все натуропаты единодушны. Если и есть какие-то расхождения, то они касаются частностей и не имеют принципиального, жизненного значения. Например, П. Брэгг вполне лояльно относится к грибам, а Г. Шелтон и Бирхер-Беннер совершенно отрицают их какую-либо пользу и даже говорят о том, что грибы совсем не перевариваются в организме человека, потому что они не способны самостоятельно накоплять солнечную энергию. Но так как грибной сезон у нас очень короток, то, конечно, можно решить этот вопрос каждому для себя исходя главным образом из своего самочувствия.

В первую очередь необходимо исключить или хотя бы значительно ограничить потребление следующих продуктов: рафинированный сахар и все приготовленное на его основе; острые приправы, уксус, горчица (столовая), лимонная кислота; соления и копчения всех видов; жареные блюда; жирные продукты; рафинированные масла, маргарин, синтетические жиры; кофе, чай, какао, напитки "кола", алкоголь; свинина; все изделия из белой муки; несвежие, вялые овощи и фрукты; бродильные продукты на дрожжах (но пивные дрожжи считаются полезными); кон-

сервы и консервированные продукты, в том числе порошковое и сгущенное молоко; карамель.

В этом списке всех опередил рафинированный сахар. Это чистое химическое вещество, полученное в результате многоступенчатой переработки свеклы или сахарного тростника. Их подвергают перекристаллизации и фильтрации через костяной уголь. Получающийся продукт не содержит ни витаминов, ни солей, ни других биологически активных веществ, которые имеются во всех непереработанных продуктах растительного и животного происхождения. Теперь и в научной, и в популярной литературе стали много писать о том, что переедание сахара является одним из факторов риска, в частности сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования, проведенные Институтом профилактической кардиологии ВКНЦ АМН СССР, показали, что рафинированный сахар способствует повышению мочевой кислоты в крови, а это в конечном счете ведет к атеросклерозу, ИБС, гипертонии, подагре... Остается теперь исправлять вред, нанесенный многолетней пропагандой увеличения потребления сахара, якобы необходимого для "питания мозга", спасения от склероза. При изготовлении рафинированного сахара (как и белой муки) все живое и полезное отбрасывается. Некоторые зарубежные натуропаты приемлемой формой сахара считают "сырой" сахар, черную патоку — промежуточный продукт и отходы сахарного производства.

Однако у нас нет таких продуктов. Так называемый коричневый сахар (менее очищенный) также вреден: установлено, что он располагает слизистые оболочки к воспалительным процессам. Кроме того, это трудноусвояемый продукт. Обычный сахар, или рафинированная сахароза, является, в частности, возбудителем слизистой оболочки желудка и может служить основой воспалительного процесса *(Д. Х. Келлог,* "Новая диететика").

Если совершить экскурс в историю, то выяснится, что первые предприятия, изготавливающие рафинированный сахар, были построены, например в России, в начале 19-го в., и еще долгое время он был очень дорогим и редким лакомством. Таким образом, люди прекрасно обходились без сахара и никаких неудобств и лишений при этом не испытывали. Если не приучать детей с самого рождения к сахару, то они впоследствии будут воспринимать его действительно как дополнение, а не как непременный элемент питания.

В отличие от основного углевода пищи — крахмала растительного происхождения, который медленно переходит в глюкозу, поступающую потом в кровь,— сахар быстро попадает в кровяное русло, и при потреблении его в избыточных количествах возникает гипергликемия, что создает запас "малоценных калорий", в которых организм не нуждается. Их нередко называют "пустыми". Отсюда недалеко (вернее, совсем близко) до ожирения, атеросклероза и гипертонии. В словах "сахар — белая смерть" есть значительная доля истины. Чем меньше его потреблять, тем лучше. Фруктоза (финская или отечественная), усиленно рекламируемая как целебное средство для диабетиков, сердечников и т. п., также, по сути дела, претерпев сложный технологический процесс переработки, является "мертвым" продуктом. Дозировать ее трудно — она вдвое слаще сахара, а переешь — ждут те же неприятности (повышение концентрации в крови триглицеридов, мочевой кислоты и т. п.). Сахарин и ксилит — заменители сахара — также вредны. Сахарин, например, снижает сердечную деятельность, может вызвать анемию, нарушение пищеварительных процессов. Если раньше диабетикам рекомендовали каждодневное потребление ксилита, то теперь даже эндокринологи официального направления медицины предупреждают: месяц потреблять, месяц — отдых или неделю потреблять, неделю — отдых. Правда, они никогда не объясняют, в чем дело. А причина, по-видимому, все та же — в "мертвости" этого продукта. В последнее время поговаривают о весьма неблагоприятном влиянии ксилита на зрение.

Природа дала нам прекрасную замену сахара — мед, причем его нужно всего 3 чайные ложки в день, чтобы дать организму необходимые сахара. О меде подробно будет рассказано ниже. Натуропаты говорят: если когда-нибудь и съесть какую-нибудь сладость, то в качестве основного, единственного блюда и в сочетании с сырыми фруктами, ведь для разложения сахара требуется много ферментов, элементов и витаминов, без которых он усваиваться не может.

Острые приправы, уксусная кислота обжигают нежную оболочку желудка. Как уже говорилось выше, даже мизерные дозы кислоты способны остановить действие птиалина слюны. При этом расщепление крахмала прекращается, что ведет к дополнительной напряженной работе всех органов пищеварения. Не меньший вред наносят неорга-

нические кислоты и усвоению белка. Механически введенные в желудок, они задерживают выделение желудочного сока. Что касается горчицы, то в списке "вредностей" имеется в виду горчица как приправа, т. е. приготовленная с уксусом, солью, сахаром. Горчичный порошок в небольших количествах применяется даже сыроедами для улучшения вкуса салатов. Любителям горчицы (во всех ее видах) нужно учитывать, что, например, во времена Авиценны разовое потребление ее толченых семян строго ограничивалось. Все сказанное относится и к лимонной кислоте. Джеффри, например, решительно ее отвергает как продукт сбраживания сахара или лимонного сока специальным грибком. В этой кислоте, как написано в справочниках, "не допускается содержание алкалоидов и ионов тяжелых металлов, бария, щавелевой кислоты и т. д.". А если это страшное содержание все же допущено?

Весьма остро в настоящее время стоит вопрос о поваренной соли. В специальной и популярной медицинской литературе много пишут о вреде соли (правда, почти каждый автор в конце статьи обязательно оставляет для любителей соленой пищи лазейку: "Нет, все-таки какое-то количество соли обязательно нужно человеку..."), особенно в связи с распространившимися сердечно-сосудистыми заболеваниями. Соль — это не пища, она не имеет никакой питательной ценности.

Известно много причин гипертонии: напряжения, стрессы, токсические вещества (от курения, выхлопных газов), острые приправы, инсектициды, побочное действие лекарств и... индустриализация со всеми вытекающими отсюда бедами. Было бы хорошо устранить эти причины, если это вообще возможно. Но есть одна причина, которая, безусловно, может быть устранена, и это, пожалуй, главная причина — обычная столовая соль, которая "может действовать как сердечный яд" (П. Брэгг). Если у "нормальных" людей она вызывает повышение кровяного давления, то еще губительнее воздействует на людей, страдающих болезнью болезней — избыточным весом. Известно, что есть племена, например в Африке, которые не знают, что такое соль. Не знают они и гипертонии. Развенчан миф о солонцах, которые с такой жадностью лижут дикие животные. Единственной особенностью химического состава этих солонцов является, как выяснилось, полное отсутствие в них поваренной соли. Натрия здесь нет ни в органических, ни в неорганических соединениях,

но в изобилии имеются другие органические питательные вещества.

Наблюдения врачей и исследователей еще в начале нашего века показали гибельное влияние избыточного потребления соли (допустимо более или менее 1—3 г в день, а некоторые ученые даже снижают эту норму до 2 г) на почки, нервную систему, сердце, сосуды. Б. Е. Вотчал, видный советский терапевт, автор самых популярных сердечных капель, советовал начинать лечение всех болезней, связанных с нарушением кровообращения, со строгого ограничения поваренной соли. Даже эпилепсия при переводе больного на пищу, лишенную соли, ослабевает, а в благоприятных случаях и излечивается. Американские ученые в 70-х годах провели опыт: больным сердечно-сосудистой недостаточностью позволяли пить по 2—3 л жидкости в день, но при ограниченном потреблении соли. Ни у одного из больных отеков не появилось. В этой связи, может быть, интересно рассказать о встрече одного нашего переводчика, работавшего с партией геологов, с местным жителем Сахары. Он бодро шагал по пескам (а до ближайшего населенного пункта было около 200 км), имея при себе лишь флягу с водой и небольшую сумку. Сначала африканец отказался отвечать на вопросы, но, увидев, что к нему относятся с уважением и даже восхищением, охотно объяснил, что это расстояние он преодолевает за 3 дня. Сколько пьет? Два глотка в день — утром и вечером. Чем питается? Утром после питья съедает несколько соленых маслин (и он показал припасенный на 3 дня пути комок слипшихся маслин). Конечно, всем очень захотелось узнать, зачем нужно есть именно такие маслины, а не свежие. Тогда африканец, еле-еле подбирая слова, объяснил, что таким образом жители пустыни "запирают воду". Давно известно, что избыточное потребление соли вызывает отеки, задерживает жидкость в организме.

Но вот, оказывается, народная мудрость поставила себе на службу это свойство соли. Конечно, масштабы ее потребления у нас и в данном случае в Африке несравнимы.

Бирхер-Беннер проводит параллель между излишком потребления поваренной соли и ослаблением энергии организма и обеднением его "питательными солями". В настоящее время потребление соли на одного человека достигает 20—30 г в день! Некоторые привыкли солить пищу, даже не попробовав ее, а между тем наш организм

более остро нуждается в калии, которого необходимо в 4 раза больше, чем натрия. Калиево-натриевое равновесие чрезвычайно важно: калий и натрий как бы постоянно борются за свое место в клетках. В поваренной соли натрия 39 000 единиц при 0 калия. Организм собирает калий, как скупой рыцарь, но поваренная соль, даже в самых, казалось бы, малых дозах, сводит все эти усилия на нет. Переизбыток соли приводит к потливости и, следовательно, частым простудным заболеваниям. Органический натрий, содержащийся в растениях, не возбуждает жажды и таким образом не обременяет почки, сердце. Недавно в журнале "Наука и жизнь" появилось сообщение о состоявшейся в Москве Международной конференции по профилактической кардиологии. В некоторых выступлениях говорилось, что младенцы теперь стали получать намного больше соли, так как основой питательных смесей, используемых для раннего прикорма, а то и вскармливания, является коровье молоко, содержащее в три раза больше соли, чем грудное. Это заставляет специалистов взять детей и подростков под особый контроль: начальные проявления атеросклероза обнаруживаются уже в раннем возрасте.

Между тем отвыкнуть от избыточного потребления соли нетрудно: если в течение двух недель принимать в основном пищу, не требующую подсаливания, то затем потребность в этом сама собой отпадет. Хорошая замена соли — морская капуста в высушенном виде, имеющая солоноватый вкус. Кроме того, природа создала много "острых" овощей, ароматических трав и кислых фруктов, которые служат вкусовыми заменителями соли: чеснок, хрен, лук всех видов, редька, петрушка, укроп, сок клюквенный, гранатовый, апельсиновый, различные дикорастущие травы.

При таких, например, приправах к салатам и различным другим блюдам для соли совсем не остается места ("майонезы" сыроедов).

1. Взбить 1—2 желтка, влить постепенно 2—3 ст. ложки растительного масла, добавить 1 ч. ложку тертого лука (можно добавить 1 ст. ложку размельченного сельдерея, петрушки или укропа); все это тщательно смешать с 1—2 ст. ложками лимонного или клюквенного сока.

2. 1 чашка сметаны, 1 чашка растительного масла, 1 сырое яйцо или 2 сырых желтка — все это взбить в миксере или простой сбивалкой; добавить 2 дольки раз-

мельченного чеснока или сельдерея (употреблять в небольших количествах с салатами).

Заменяет соль и лимонная приправа. На 250 г растительного масла — сок 1—2 лимонов (взбалтывать масло вилкой, понемногу добавляя сок), 1—2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотка горчичного порошка.

Если постепенно исключить соль из своего рациона, то вскоре вкусовые рецепторы восстановятся, что позволит почувствовать тонкие ароматы пищи. Следует заметить, что в первое время после отказа от соли организм будет стремиться освободиться от ее накоплений (частые мочеиспускания), но по мере очищения организма это проходит. А какое-то совсем небольшое количество соли все равно будет попадать в организм, например с хлебом.

Копчености очень вредны. По данным международных организаций (на начало 80-х годов), в Японии вследствие употребления большого количества копченой рыбы был очень распространен рак органов пищеварения.

О жарении пищи и разложении при этом масел на вредные составляющие (в том числе акролеин) уже было сказано. Вред же от потребления жирной пищи (насыщенные жиры) связан главным образом с отложениями холестерина, что современная медицинская наука считает основной причиной поражения сосудов. О рафинированных маслах и синтетических жирах уже говорилось в разделе о кулинарной обработке продуктов.

Возбуждающими средствами называют все натуропаты кофе, чай, какао, шоколад, напитки типа "кола" (а также алкоголь и табак, которые сами по себе не являются пищей).

Употребление кофе в последние годы очень распространилось. Этот напиток считается "престижным"— в самом деле, в каком же порядочном доме не подают кофе? Однако его действие на организм человека подобно действию алкоголя, табака, мясного бульона и т. п. Хотя кофе не вызывает угнетенного состояния, следующего непосредственно за возбуждением, как, например, алкоголь, однако вред от него не меньший. Центральная нервная система очень чувствительна к кофе (особенно отделы, ведающие психическими функциями): усиливается реакция на внешние раздражители, обостряется восприятие действительности, ослабляются процессы торможения клеток коры полушарий головного мозга. Человек становится неузнаваемым, тяжелым в общежитии, наказанием для

своих родных и близких... Так пишет автор одной из самых серьезных обобщающих работ по кофе Н. Н. Пучеров. Много исследований было проведено об обострении под влиянием непомерного потребления кофе почти всех хронических болезней — гипертонии, поражения сетчатки глаз, болезней пищеварительного тракта, не говоря уже о том, что при всех заболеваниях сосудов, атеросклерозе, язве желудка и 12-перстной кишки напиток этот решительно противопоказан. А кто знает даже в ранней молодости, в каком состоянии находятся его сосуды?

И все же кофейные деревья и семена их плодов — кофейные зерна ничем не провинились перед человечеством. Они стали вредными лишь при злоупотреблении ими, что можно сказать и обо всех, даже самых целебных растениях. К тому же, как правило, мы употребляем кофе несвежий, давно собранный, лежалый и неумеренно поджаренный. А чем больше эти "волшебные" зерна лежат и чем в большей степени они поджарены, тем сильнее проявляются их отрицательные свойства. На Востоке в древности бытовало мнение, что вредное воздействие кофе на сердце можно смягчить, если при варке бросить в него несколько тычинок шафрана (в нашей стране особенно славится азербайджанский шафран). Сочетание кофе с молоком у древних таджиков считалось недопустимым, так как это может вызвать "некоторые хронические кожные заболевания" ("Мудрость веков"). Вот еще два обязательных правила: нельзя пить кофе натощак, следует предварительно что-нибудь съесть (на Востоке это называлось "подстилкой для кофе"); нельзя также пить кофе после обильной еды. А у нас принято все делать наоборот! В очень небольших дозах можно с лекарственными целями принимать кофе при внезапном понижении давления, упадке сердечной деятельности (конечно, сугубо индивидуально, с оглядкой) и т. п. В этих случаях даже рекомендуется заваривать кофе не кипятком, а горячим настоем шиповника. Следует иметь в виду, что хотя кофеин и выделяется из кофе, однако в кофейных зернах он не находится в чистом виде, поэтому не нужно отождествлять реакции от кофе и кофеина.

Справедливости ради нужно сказать: природа кофе чрезвычайно противоречива в том, что касается действующих начал. Интересно, что недавно японские исследователи опубликовали "сенсационное" сообщение о том, что кофе спасает людей от атеросклероза. Может быть, но

только при соблюдении всех условий, указанных выше. Остается воспитать в себе разумное чувство меры, свойственное восточным народам, и раздобыть высококачественный, абсолютно свежий кофе.

Между тем щедрая природа подарила нам напиток, несколько напоминающий по вкусу кофе. Это цикорий. Немцы, эстонцы и некоторые другие народы по традиции кофе всегда пьют с цикорием, так как известно, что он в какой-то степени нейтрализует вредное воздействие кофе. Цикорий заваривают так же, как и кофе. В народе говорят (и не без оснований), что если утром натощак выпивать чашку цикория с медом и лимоном, то это может спасти от развития гипертонии, пока она еще находится в незапущенном состоянии. Прямо-таки восторженные слова посвящены цикорию в медицинских книгах Древнего Таджикистана. В перечне неоценимых оздоровительных свойств, присущих цикорию, переводчики нашли следующие слова: "цикорий открывает закупорки в кишечнике и сосудах (!), укрепляет печень". И чем более он горек, тем более сильное действие оказывает. При этом древние врачи утверждали, что цикорий хорош для всех независимо от "натуры". Известно, что разделение всех людей по натурам (это приблизительно можно считать соответствующим понятию "темперамент") идет, так сказать, из глубины веков через труды древнегреческих, арабских, таджикских и персидских ученых-медиков. Вошло это понятие и в европейскую медицину, однако древние врачи назначали лекарства, всевозможные процедуры и, конечно, образ жизни больным только в строгом соотношении с их "натурой", в точном определении которой заключалось ювелирное искусство врача: ошибка неизбежно сведет на нет все его усилия. Единственный недостаток цикория — свойство возбуждать и усиливать кашель — легко исправляется употреблением меда. Кстати, способность меда нейтрализовать неблагоприятное воздействие отдельных продуктов часто отмечается в медицинских книгах Древнего Востока.

Все, что было сказано о кофе, целиком и полностью относится к какао, шоколаду, напиткам типа "кола", которые, в частности по словам Брэгга, состоят из трех ядовитых стимуляторов — кофеина, фосфорной кислоты, рафинированного сахара в порядочном количестве, а также еще и газированной воды, считающейся отнюдь не полезной, а раздражающей почки и печень. И далее Брэгг, как

бы подводя итог разделу о возбуждающих средствах, восклицает: “Кто силен? Только тот, кто может победить собственные плохие привычки!”.

Чай. Проф. А. Д. Турова, авторитетный специалист по лекарственным растениям, в своих книгах различает два понятия: чайный куст (целебное растение) и чай (напиток). Чайный куст — это сырье для получения кофеина и других сходных с ним препаратов (теобромин, теофиллин и др.), без которых современной медицине не обойтись. А чай — это высушенные листы чайного куста, подвергнутые специальной обработке, т. е. это продукт, прошедший определенный технологический цикл, “массовое производство”. Теперь всюду открыто говорят о значительном падении качества, например, грузинского, краснодарского и других сортов чая. И в этот низкосортный чай часто добавляют пищевые красители — в достаточной степени ядовитые химические вещества. Для любителей же индийского ("со слонами"), цейлонского чая можно привести цитату из книги А. Д. Туровой и Э. Н. Сапожниковой: “Поскольку кофеин состоит в химическом родстве с мочевой кислотой (а содержание кофеина в стакане чая колеблется от 0,02 до 0,1 г — целая таблетка, большая доза.— *Авт.*), то чай не рекомендуется при подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением пуринового обмена”. Таким образом, тем, у кого уже есть нарушение этого обмена, не к чему его усугублять, а у кого его еще нет, то зачем подвергать себя фактору риска? Кроме того, и это очень важно, вследствие своего возбуждающего эффекта кофе и чай скрывают реальное состояние организма, не позволяют его контролировать.

Существует один вид целебного чая — это зеленый чай. Подробно о нем речь пойдет в разделе “Напитки”.

Поскольку диетологи-натуропаты в своем “отрицательном” списке указывают также и алкоголь, хотя он не является продуктом питания, то целесообразно сказать о нем несколько слов, которые не всегда входят в популярные лекции о вреде алкоголя. “Алкоголь — депрессант”— так назвал один из подразделов своей книги о болезнях сердца П. Брэгг. Токсический эффект, как известно, проявляется в разрушительном действии алкоголя на мозг и нервную систему, однако особое значение приобретает подавление болевых центров. “Без предупредительного сигнала Природы — боли — каждый сердечный приступ может оказаться фатальным”. (П. Брэгг). Между

алкоголизмом и потреблением мяса существует тонкая психологическая зависимость. Алкоголь вызывает все возрастающую потребность в нем, хотя сам не удовлетворяет пищевой инстинкт. Все возбуждающие средства вызывают сонливость и усталость, которые следуют за коротким периодом возбуждения. Вот почему Е. Роджерс называет эти средства “стимулирующими и угнетающими”.

О белой муке в общих чертах уже упоминалось: чем более она бела, тем более калорийна (по традиционным понятиям) и тем меньше пользы дает организму. В оболочке зерна и в его ростке, уходящих в отруби, содержится мощная биологическая сила. Оболочка богата витаминами, белками, крахмалообразующими веществами. При набухании зерно дает росток, а в нем 600 мг витамина Е вместо 1 мг в сухом зерне! И все это очень часто пропадает для нас. Остающиеся в муке крахмалистые вещества мертвы. В еще не столь далекие времена, когда не было больших мукомольных предприятий, крестьяне носили молоть зерно небольшими партиями на мельницу (свежая цельная мука!).

Процесс брожения многие ученые считают нежелательным (приводятся примеры, когда полезные продукты, например виноград, погибают в результате брожения). Однако некоторые натуропаты признают пользу пивных дрожжей: их обогащают солод, ячмень, содержащие много витаминов, минеральных веществ.

Консервы всех видов вредны, если в них вводятся консерванты (специальные химические вещества, а в лучшем случае просто бесполезны, являясь лишь лакомством, десертом (например, знаменитые “закрученные” компоты).

О порошковом молоке известно, что его вред для питания состоит в том, что оно содержит большие количества белков, жиров и углеводов — их намного больше, чем в естественном молоке, а развести сухое молоко до нормы практически невозможно. Так же обстоит дело и со сгущенным молоком, только к нему обычно добавляется “щедрое” количество рафинированного сахара.

Конфеты, карамель ничего не дают организму, но могут причинить и вред, ведь в них добавляются пищевые красители. Что же собой представляют эти красители? На заре кондитерского дела использовались экзотические красящие растения и даже насекомые (амарант, шафран, куркума, кошениль и т. п.). Теперь же в ход пошли (за неимением достаточного количества естественных веществ)

синтетические красители, химические вещества (например, тартразин, индигокармин). Вот против них и возражают диетологи-натуропаты, и возражают решительно, как против канцерогенных веществ. Известный современный специалист по питанию д-р Мейер из Вашингтона в интервью, данном корреспонденту газеты "За рубежом", рассказал случай, когда в угоду "эстетическим" и рекламным целям в США широко использовался синтетический пищевой краситель эффектного красного цвета, оказавшийся впоследствии ядовитым.

"В питании более чем где-либо существенно не выжидание вреда, а его предупреждение,— эти слова кажутся хорошо знакомыми всем, но не все, наверное, знают, что принадлежат они выдающемуся швейцарскому врачу М. Бирхер-Беннеру.

СЫРОЕДЫ И "БЛЮДОЕДЫ"

Итак, естественно возникает вопрос о сыроедении — его пользе или, может быть, вреде?

По мнению многих клиницистов, диетологов и гигиенистов (конечно, натуропатического направления), такой вид питания является идеальным, целительным и, очевидно, единственно возможным путем к поддержанию здоровья для некоторых категорий тяжелобольных. В нашей стране есть довольно много сыроедов, например, в Армении. Известны работы о значении сырой растительной пищи П. Гасемовой ("Естественное питание"); К. И. Степашкиной, заслуженного деятеля науки, проф., и В. Н. Мошкова ("Лечебное питание в домашних условиях"). В последнем труде на основании долговременных клинических наблюдений показано, что, например, при подагре сырая пища способствует выведению шлаков, то же при запорах, заболеваниях почек и печени (отдых этих органов); при сахарном диабете повышается способность к усвоению углеводов. При гипертонии и всех других сердечно-сосудистых заболеваниях полезно введение разгрузочных дней на сырых фруктах и овощах.

Разработано несколько рациональных систем перехода на сыроедение. Все они подразумевают отнюдь не резкое изменение характера привычного питания: в первые два месяца исключаются постепенно мясо при соблюдении прочих принципов естественного питания и при увеличе-

нии процента сырой еды; во вторые два месяца — яйца и молочные продукты и, наконец, приготовленную растительную пищу. Сыроеды, защищая свои позиции, прежде всего приводят в свою пользу один аргумент, который, что называется, бьет в самое сердце. Это — борьба (здесь слово "борьба" еще не утратило своего истинного значения) против болезни болезней современного мира — ожирения: очень полные люди, начиная питаться сырой пищей, естественно и постепенно теряют до 20 кг. Худые же люди, наоборот, теряют в весе очень мало, и у них раньше начинается процесс оздоровления. Ощущение недоедания со временем исчезает. Высказывается также мнение, что если перейти к сыроедению сразу, то это легче для организма и психики человека. Ясно, что, как и во всех случаях изменения питания, каждый должен решать эти вопросы сугубо индивидуально. Действительно, если судить с общечеловеческой точки зрения, то выполнение программы постепенного перехода к сыроедению позволит каждому, кто решится на это, проверить себя, лучше подготовить психологически, понаблюдать за реакциями своего организма. Все сказанное о переходе на сыроедение относится и к вегетарианству.

Нужно еще иметь в виду, что в начале сыроедения состояние здоровья улучшается, а затем на какой-то ограниченный период может наступить ухудшение. Сыроеды (не без основания) считают, что "блюдоеды" (так называют они поклонников вареной и жареной пищи; термин звучит не совсем эстетично, но точно выражает суть дела) своим существованием обязаны тем нескольким кускам сырой пищи, которую они глотают между прочим...

Чем же питаются сыроеды? Это злаки в молотом и пророщенном виде; размоченные крупы; овощи, кроме лука, чеснока, горького перца (салатам предпочитают отдельные овощи); орехи и семечки всех видов, ядра абрикосовых косточек, семечки подсолнуха, дыни, арбузы, тыквы; фрукты, ягоды; сухофрукты, замоченные холодной водой; настои шиповника, сухих ягод, трав; финики.

Существует и специальная "поваренная" книга сыроедения — Н. В. Тарасова и Т. И. Бохановская "Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов". Из этой книги видно, что сыроеды питаются разнообразно, красиво и вкусно. Эта книга также свидетельствует о том, что в 30-х годах нашего столетия издательства с большим пониманием относились к "причудам" своих сограждан...

Неоспоримый исторический факт: в течение миллионов лет люди питались сырой пищей и только несколько десятков тысячелетий — приготовленной на огне. Со времен Кювье, французского зоолога 18-го века, много работавшего в области палеонтологии и сравнительной анатомии, известно, что за десятки тысяч лет желудочно-кишечный тракт человека не претерпел изменений и, без всякого сомнения, приспособлен для переваривания сырой растительной пищи. К гимну сыроедению можно присоединить еще один голос — основоположника естественного питания Бирхер-Беннера. В его трактовке древнегреческий миф о Прометее, укравшем у богов огонь и отдавшем его людям, звучит так: боги разгневались на Прометея за то, что, получив огонь, люди начали варить и жарить свою пищу и... потеряли здоровье. Вот почему бессмертный обитатель Олимпа был прикован к скале и жестоко наказан. Безусловно, Прометей совершил свой подвиг ради любви к людям, а уж потом они сами распорядились огнем, как захотели...

На этом можно закончить гимн идеальному питанию — сыроедению (ведь поем же мы об идеальной любви, идеальных людях... и хочется верить, что где-то они существуют). Наверное, так и следует относиться к сыроедению. Сыроеды Армении рассказывают, как богато плодоносит у них тутовник (шелковица) и какое это подспорье в питании и детей, и взрослых. Ягода, прямо скажем, ценная: обладает "кровеочистительными" свойствами, антисептическими и противовоспалительными, легко послабляет, содержит уйму витаминов и питательных веществ. Конечно, это сказано не в упрек армянским сыроедам, а из хорошей, "белой" зависти: ведь, к сожалению, очень мало людей могут вдоволь есть свежие ягоды и плоды "с дерева".

К тому же, например, К. Джеффери, а он, несомненно, является авторитетным диетологом, предупреждает, что максимальную пользу дают плоды, которые выращиваются в той местности, в которой живет потребляющий их человек, и к тому же в тот сезон, когда им (этим плодам) в данной местности предназначено созревать. Да мы и сами знаем, что помидоры, огурцы и даже зеленый лук, купленные зимой, не имеют ничего общего с "настоящими". Такого же мнения придерживались и народные врачеватели. Древние китайцы считали, что люди, которые

живут на горе или у воды, должны питаться соответственно тем, что есть на горе или в воде.

Все сказанное затрудняет переход к полноценному сыроедению для многих людей.

Правды ради нужно сказать, что в самом сыроедении есть различные направления, послабляющие строгий режим, о котором шла речь. Так, иногда разрешаются молоко (особенно детям), немного черного хлеба, печеные лепешки из необдирных зерен, из гречневой муки. Картофель в сыром виде едят далеко не все сыроеды, с лука и чеснока снимается запрет и т. д. Эффект сыроедения (как и всех других "систем" питания) целиком и полностью зависит от умения составлять сбалансированный рацион. Возможно, этим объясняются неудачи многих начинающих сыроедов.

Существуют и другие мнения: вареная пища должна присутствовать в нашем питании, но в определенном количестве. Некоторые врачи-натуропаты считают, что, например, из всех потребляемых овощей 40% должно быть вареных. Безусловно, в какой-то мере это объясняется реальными условиями жизни: неумеренным применением химических удобрений для выращивания фруктов и овощей.

Нам, людям, прочно спаянным с современной цивилизацией, истину следует искать не в крайностях, а где-то в золотой середине. Учесть все свои возможности и выработать наилучший приемлемый вариант питания (из всех зол — наименьшее!)— такая задача неизбежно встает перед каждым "среднездоровым" человеком, каждой семьей. А пока еще до этапа сыроедения можно воспользоваться многими проторенными путями, ведущими к совершенствованию питания,— путями, по которым необходимо следовать, чтобы не стать в относительно скором времени в тягость самому себе, своим родным и близким, не стать лишним человеком...

Ясно одно: нет такого живого существа на земле, которое ело бы вареную пищу, за исключением человека и одомашненных животных (а что им делать?..)— поэтому вопрос о питании сырой пищей заслуживает самых серьезных исследований, наблюдений.

ВЕГЕТАРИАНСТВО ИЛИ "ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ"?

Как только речь заходит о вегетарианстве, обязательно кто-нибудь скажет: "А... это как Лев Толстой!" И да, и нет. Больше "нет", чем "да". Дело в том, что Л. Толстой отказался от мяса после посещения тульских боен. Он увидел, что животные, безусловно, заранее чувствуют свою гибель. Одни идут под нож мясника, обреченно опустив голову, другие пытаются вырваться, ранить своих убийц, третьи кричат... Вот тогда Толстой и сказал своим домашним, что не хочет больше участвовать в убийстве. Но был ли он действительно вегетарианцем в том смысле, который придается этому понятию натуропатами? В дневниках Софьи Андреевны Толстой часто встречаются записи, что у "Левушки опять болит живот..." и т. п. Он питался однообразно, ел довольно много мучных блюд. В основе вегетарианства Л. Толстого лежали философские мотивы.

Вегетарианство, о котором пойдет речь ниже, не имеет ничего общего с традиционным понятием вегетарианства. Бирхер-Беннер сразу же, в начале своей книги "Основы лечения питанием на началах энергетики" предупреждает об этом. Он называет предложенную им систему "энергетическим питанием", т. е. таким, при котором организм человека получает большую пользу, больший потенциал биологической энергии при меньшем расходе сил на переваривание пищи. Научные исследования, проведенные еще в конце 19-го — начале 20-го в., показали, что "продукты распада животных белков всасываются в кишечнике в виде азотосодержащей и безазотистой частей! (терминология Бирхер-Беннера с сотр.). Первая — непригодная для снабжения энергией — распадается на мочеобразующие вещества и выводится из организма, вторая дает "всю сумму производительной энергии белка", соответствующую 52—56%. Этот безазотистый остаток есть содержащиеся в белке углеводы (!). Таким образом было опровергнуто распространенное мнение об особо высоком питательном значении животного белка.

Ученые-натуропаты, включая и индийских йогов, подходили к вопросу о потреблении животных белков, в частности мяса, гибко и даже, можно сказать, творчески. Шивананда, например, пишет о том, что северные народы не могут обходиться без мяса, рыбы (пусть даже в пожилом возрасте). Люди Запада имеют возможность есть

животные белки как можно реже. Ашок Тхакер, статьи которого о системе йогов публиковались в журнале "Индия" в 70-е годы, считает, что даже в странах с холодным климатом, если мясо заменять полноценными молочными продуктами, то не будет нанесено никакого ущерба организму (но где они, эти продукты?). При тяжелом физическом труде,— говорили йоги,— мясо необходимо даже в жарком климате, но... если потреблять мясо, нужно в 4 раза больше съедать фруктов и овощей, а то неизбежно возникнут запоры со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В тех случаях, когда люди, отказавшиеся от мяса и считающие себя вегетарианцами, ежедневно поглощают в больших количествах сливочное и топленое масло, творог, сладости, мучные блюда, яйца и другую концентрированную пищу, они становятся в такой же степени уязвимыми для болезней, как и те, кто ест много мяса, рыбы и т. п. Поль Брэгг (как и многие диетологи натуропатического направления) считал, что здоровым людям нужно свести потребление мяса и рыбы (кстати, рыба является таким же трудноусвояемым животным белком, как и мясо) до 2—3 раз в неделю, яиц — 3—4 штуки; творога — не чаще 2 раз в неделю. Речь идет здесь о практически здоровых (есть теперь такой термин) людях, но в некоторых тяжелых случаях все врачи-диетологи, стоящие на позициях естественного лечения, сходятся во мнении — нет другого выхода для таких больных, как совершенно отказаться от мяса, рыбы, птицы и иже с ними. Однако этим продуктам в природе имеется полноценная замена: 120 г зернобобовых, съеденных за два приема, гораздо ценнее с точки зрения поступления в организм белка, чем столько же мяса и рыбы. Арехи? Дневная норма 100 г чищенных орехов с лихвой обеспечивает организм необходимыми жиром и белком (это если больше ничего не есть из белковой пищи). К тому же, орехи восполняют недостаток аминокислот в растительном белке, например, в зернобобовых. Прекрасная белковая пища — пророщенные зерна, овсяная и гречневая крупы, не говоря уже о молочных продуктах, яйцах в умеренном количестве, сыре и т. п.

Известно, что протеины — это строительный материал организма, каждой его клетки. Это мускулы, кровь, сердце, кости, кожа, волосы... В организме протеин перерабатывается в разные формы аминокислот. Вот почему так

важна сбалансированность диеты именно по белкам. При этом организму их требуется довольно мало. Еще в 1861 г. (более ста лет назад!) на конгрессе Всемирной организации здравоохранения были приняты нормы, предложенные немецким физиологом Фойтом. Он считал, что в день необходимо потреблять 118 г белка (в пересчете на мясо это 600 г), хотя, как известно, белок содержится и в крахмалистых продуктах, и во всех овощах, все же "добрать" такое количество белка за их счет невозможно. Значительное переедание неизбежно. Уже в начале 20 в. Бирхер-Беннер с тревогой писал о том, какой ощутимый вред людям, особенно больным, приносит одно только стремление соблюдать в санаториях и клиниках эти нормы потребления белка. Конечно, с того времени они были последовательно снижены почти вдвое и дифференцированы по животным и растительным белкам, по возрасту и профессиям. Сторонники естественного питания считают, что и существующие нормы представляют собой величины немалые... Однако все эти цифры могут иметь для нас лишь теоретическое, познавательное значение: никому еще в повседневной жизни не удалось хоть сколько-нибудь сносно учесть "нормативные граммы". Поэтому так ценно то, что предлагают натуропаты: каждый день один из приемов пищи должен включать белковый продукт животного происхождения. При этом нельзя забывать, что полноценной белковой пищей наряду с мясом, рыбой, птицей являются также яйца, творог, сыр, молоко и т. п. Переесть белка растительного происхождения не страшно, он легко усваивается организмом, но страшно потребление избыточного количества животных белков, что, как показали, например, Бирхер-Беннер и его сотрудники, ведет к задержке азота и одновременному увеличению веса тела. Все органы, работая с большим напряжением (в первую очередь печень, почки), уже не справляются с выведением шлаков. А далее — путь к разрушению стенок артерий, расстройству циркуляции крови и т. д. и т. п. Поль Брэгг предрекал, что каждый второй американец умрет от сердечного приступа (и это в краткосрочной перспективе). Средний американец, по данным 60-х годов, ел мясо и мясные продукты по 3 раза в день!

Прошли годы, и можно уже подвести некоторые итоги. Несомненно, многолетний просветительский труд таких ученых, как Шелтон, Брэгг, Уокер и их единомышленни-

ков, принес свои плоды: с 1962 по 1982 г. в США потребление мяса уменьшилось на 25%. Резко снизилось и потребление других продуктов животного происхождения, в том числе и молока. Статистические данные, опубликованные к настоящему времени, свидетельствуют о том, что за этот же период количество заболеваний ИБС, атеросклерозом, гипертонией и т. п. снизилось также примерно на 25%. Является ли такая "синхронность" простым совпадением?

Против научных фактов, как говорится, не пойдешь. Когда останавливается кровообращение убитого животного, то введение кислорода и выведение углекислоты прекращаются, клетки погибают "от удушья" (что можно возразить против этого?). С последними усилиями организм еще потребляет находящиеся в клетках питательные вещества, затем умирает среди образовавшихся продуктов распада. И все это остается в мясе. Когда животное убивают на охоте, то, ко всему прочему, добавляется еще и стресс, который также ведет к накоплению продуктов распада и утомления. Так писал М. Бирхер-Беннер в начале века. В современных справочниках по пищевой промышленности встречается термин "мясо животных, забитых в утомленном состоянии" (ясно, что этот продукт не из лучших). Тогда возникает вопрос: "А как же умирают растения, ведь они тоже "живые"?. Те же самые процессы происходят в клетках и при гибели растительных организмов, но в гораздо меньшей степени, так как у растений не бывает агонии, посмертного повышения температуры, остановки кровообращения. Растения окончательно погибают под влиянием жара при кулинарной обработке в результате нагревания выше температуры, при которой свертываются их белковые вещества.

Однако не ведет ли отказ от животных белков к ослаблению организма? В конце 19-го в. известные в то время врачи Флетчер, Рубнер, Читтенден проводили опыты с группой студентов-атлетов, которые были переведены на диету без белков животного происхождения. Физическая сила спортсменов возросла, работоспособность повысилась; к тому же отмечался их духовный расцвет (еще древний философ Плутарх сказал, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса). Кстати, латинское слово "vegetus" означает "жизнерадостный". Но, что особенно интересно и важно, опыты показали необыкновенную выносливость людей, питавшихся энергетической пищей вы-

сокого потенциала (с исключением животных белков), приблизительно вдвое превосходящую выносливость другой контрольной группы, потреблявшей традиционную пищу спортсменов, молодых людей. В некоторых упражнениях эти показатели были выше в 4—6 раз! И действительно, на Олимпиаде в Москве в 1980 г. среди индусов-тяжелоатлетов были и вегетарианцы. Ошеломляющих результатов эти спортсмены не показали, но была отмечена их необыкновенная выносливость.

Наши ближайшие родственники — гориллы, орангутанги и др. человекообразные обезьяны не едят мяса животных, но обладают большой физической силой. Правда, как пишет Шивананда, который в книге "Йоговская терапия" подробно рассматривает "доисторическую историю вегетарианства, в случае крайнего голода обезьяны поедают птичьи яйца. Человек также, по-видимому, начал питаться мясом животных в экстремальных условиях: под натиском ледников растительность погибала, а люди и животные отступали. Крупный рогатый скот питается луговой травой, его мясо и ест человек, чувствуя отвращение к мясу хищных животных. Буйволы, слон, бык обладают большой силой и выносливостью, а вот тигр, лев, леопард, хотя и способны к необычайным порывам, напряжению сил во время охоты, но затем, после еды, следует упадок.

Сердце вегетарианца бьется медленнее, и оно долговечнее (ведь отдых сердца между ударами, равный 1/6 с у среднего человека, за 50 лет жизни составляет 8 лет). Как было выявлено при обследованиях, проведенных в ФРГ, у тех, кто не ест мяса, артериальное давление и вязкость крови ниже, чем у мясоедов, а, как известно, оба эти фактора имеют прямое отношение к развитию атеросклероза, инфаркта... История свидетельствует, что во время эпидемий (например, холеры) вегетарианцы гораздо реже подвергались заражениям. Статистика показывает, что в возрастной группе людей до 70 лет процент вегетарианцев довольно низок, но он значительно увеличивается в возрастных группах после 70 лет! Японские ученые недавно сообщили об итогах сорокалетних наблюдений за жизнью большой группы вегетарианцев. Был сделан вывод, что если такие люди питаются достаточно разнообразно (сбалансированность диеты!— Авт.), то живут дольше мясоедов и дольше ведут активный образ жизни.

Воины Древней Спарты были вегетарианцами. Этот период отмечен дивной красотой человеческого тела, атлетизмом. Известны имена знаменитых ученых, философов, писателей, художников, не потреблявших мяса: Пифагор, Эпикур, Платон, Иоанн Златоуст, Овидий, Плутарх, Сенека, Мильтон, Вольтер, Руссо, Адам Смит, Монтень, Байрон, Ламартин, Бернанд Шоу, Илья Репин, Лев Толстой и многие другие. Почти все они прожили долгую плодотворную жизнь. Наверное, мотивы вегетарианства у этих людей были в основном философскими. Но вот Байрон... Он рос хилым ребенком, часто подвергавшимся насмешкам со стороны своих сверстников, и поклялся в юности, что преодолеет свою слабость. Байрон стал прекрасным спортсменом: из окна отеля в Венеции каждое утро он прыгал в Большой канал просто так, для разминки... А не входил ли отказ Байрона от мяса как составная часть в его программу оздоровления?

Исторически сложилось так, что в России издавна было довольно много последователей "безубойного питания". Она была в основном крестьянской страной, а как известно, в деревнях люди берегли скот и птицу, дававшие им молоко, яйца и шерсть. Строго соблюдались посты и постные дни, предписываемые церковью, а их было всего-навсего более 200. Один только Великий пост длился 7 недель, и в это время жизнь отнюдь не замирала. Исторические и литературные источники свидетельствуют о том, что на посты никто никогда не жаловался и уж, конечно, никто не стал от них менее здоровым или менее умным. Кстати, среда и пятница согласно христианской религии считались постными днями. Большой известностью в начале века пользовалась книга о вегетарианской кухне "Я никого не ем" О. К. Зеленковой. В ней приведено много различных кулинарных рецептов, и интересно, что многие из них не грешат против основных законов питания, выдвигаемых современными диетологами.

К голосам сторонников вегетарианства присоединяется весомый голос писателя и врача В. В. Вересаева, автора известных "Записок врача" и многих других замечательных произведений, из которых, наверное, самыми ценными для исследователей его творчества являются "Записи для себя". О своем вегетарианстве Вересаев пишет так: "Основное мое питание — растительное, к нему — молоко, яйца, иногда рыба. И чувствую себя прекрасно, и в 70 лет не страдаю печенью". К такому "стилю" питания

Вересаев пришел "экспериментальным" путем, чуждым всякой философии. Ему в жизни приходилось много раз поневоле питаться очень скудно. И вот он начал замечать, что в период "безмясного" питания значительно повышалась его работоспособность, улучшалось настроение. "Но однажды,— пишет Вересаев,— ...жизнь поставила эксперимент в таком чистом виде, что вывод сделать было уже совсем не трудно". Когда в тяжелые годы становления Советской власти Вересаев (как видный писатель) начал получать академический паек, то мяса хватало только на половину месяца. Вот он и заметил, что в первые две недели в семье было типичное "мясное" настроение — тяжесть в голове, вялость. Когда мясо кончалось, "появлялось желание работать, настроение делалось легким, тело подвижным".

Нередко можно услышать, что "энергетическое питание" стоит дорого, не по карману многим, однако практика показывает, что такое питание не дороже, а иногда и дешевле (например, летом, осенью). А что касается трудозатрат, то, безусловно, оно выгодно, конечно, при одном непременном условии — организованность и продуманность на первых порах, а затем все новое войдет в обычную колею.

Обосновывая необходимость для больных соблюдать вегетарианскую диету, выдающиеся врачи (в частности, кардиологи) США и Западной Европы опираются на научные данные о том, что у людей, отказавшихся от мясной пищи, количество потребляемого кислорода меньше, чем у мясоедов (степень метаболизма характеризуется количеством потребляемого кислорода, которое изменяется в зависимости от возраста, пола, диеты, климата, расы, привычек, душевного состояния). "Энергетическое питание" несовместимо с наркотиками, алкоголем, табаком...

Брэгг рассказывал о диете д-ра Джона Харви Келлога, с которым он сотрудничал в течение долгого времени. Со всего мира в санаторий Келлога (это было большое лечебное учреждение в шт. Мичиган) приезжали люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Прежде всего Келлог назначал своим пациентам чисто вегетарианскую диету и советовал придерживаться ее всю жизнь. На период лечения — ни мяса, ни рыбы, ни молока (ни кофе, ни алкоголя, ни соли — это уж само собой!). Сам д-р Келлог прожил на вегетарианской диете 50 лет после тяжелого инфаркта и сохранял необыкновенную работоспо-

собность. В основном он придерживался строгой молочно-овощной диеты, добавляя немного творога несколько раз в неделю и 3 яйца.

Больным, поступающим в тяжелом состоянии, давали на завтрак свежие фрукты, соки, хлеб из цельного зерна, мед или курагу, чернослив, пророщенную пшеницу. Обед состоял из салата, печеного картофеля или овощных запеканок, тушеных овощей, свежих фруктов, ужин — из салатов, печеных овощей, зелени, орехов, сухофруктов.

Нужно сказать, что диетологи-натуропаты не относятся сурово и формально к различным вариантам в области питания. Тем, кто живет на юге и имеет возможность пользоваться свежими фруктами и овощами почти круглый год, следует значительно увеличить долю сырой пищи, не рискуя обеднить свой организм необходимыми веществами, и это на 100% можно гарантировать. Что же касается тех, кто живет в других условиях, то, например, такие видные врачи, как Харри Бенджамин и Алиса Чейз, со свойственной им доброжелательностью советуют в холодную погоду поесть горячего (умеренно, конечно) вегетарианского супа. П. Брэгг и Г. Шелтон в меню, которые они рекомендуют и больным, и здоровым, всегда указывают "приготовленные овощи", печеную картошку, каши, отварной нешлифованный рис и т. п.

Очень легко, учитывая основные положения рекомендуемой диеты, вносить в нее изменения в зависимости и от сезона, и от имеющихся продуктов: вместо апельсинового сока — морковный или яблочный, любые сухофрукты вместо кураги и чернослива, салат из свежих овощей вместо фруктов. Если фруктов мало,— овощные салаты и винегреты. Для разнообразия салаты готовят с небольшим количеством сметаны или сливок (тертые морковь, тыква). Вместо творога можно есть неострый, молодой сыр или вымоченную брынзу. Кроме того, правильно приготовленные каши и вегетарианские супы, выбор которых очень разнообразен,— большое подспорье в питании.

В итоге из работ диетологов-натуропатов можно вывести следующую недельную "формулу" вегетарианского питания (считая в день по три основных приема пищи):

7 раз — салат из любых овощей или фруктов по сезону (ведь, как уже было сказано, каждый день в рацион необходимо включать хотя бы один большой салат); основные приправы — растительное масло с лимонным соком или

яблочным уксусом, сметана, сливки (небольшое количество).

.5 раз — белковая пища — творог, молоко, кисломолочные продукты, яйца, сыр, брынза. Все это обязательно следует сочетать с сырыми овощами (в сущности, это второй, меньший салат).
2 раза — зернобобовые (например, блюдо из фасоли, в идеале — каша из чечевицы). Чаще всего такие блюда готовят 1 раз в неделю.
2 раза — овощной суп.
2 раза — каша.
3 раза — паровые или печеные овощи (включая печеную картошку).

Из этой "формулы" ясно видно, что простор для фантазии и разнообразия меню очень большой. Если по традиции кто-либо желает, чтобы обед состоял из двух блюд, то можно "уравновесить" свой рацион за счет различных блюд из овощей, каш (которых в меню не так много).

Понятно, что была представлена лишь схема питания и к ней возможны добавления — хлеб из цельного зерна (2—3 ломтика в день) с небольшим количеством сливочного масла (например, на завтрак), мед с напитками или сам по себе; любые фрукты и ягоды, орехи (на ужин, если он не тяжелый), размоченные сухофрукты; пророщенная пшеница. Кроме того, ведь "среднездоровый" работающий человек неизбежно добавляет какие-то "случайные" блюда к своему меню (только будем надеяться, что не слишком часто...). Таким образом, совершенно отпадает обычно задаваемый вопрос: "Чем же тогда питаться?!" Как говорится, дай бог ухитриться съесть все то, что действительно необходимо организму, уже не за недельное, так хотя бы за двухнедельное меню.

А теперь, когда близится к концу общая часть этой книги, настало время рассказать о том, что, быть может, и дало право ее написать.

В 1983 г. в США вышло в свет уникальное произведение писателя, публициста, общественного деятеля Нормана Казинса. Проникновенно и просто рассказывает он, как после тяжелого инфаркта, перенесенного в 1980 г., полностью вернулся к активной (сверхактивной!) жизни. Уже в самом названии —"Врачующее сердце"— заключе-

на идея натуропатии, в лечении и поддержании здоровья главная роль принадлежит самому больному, его воле и энергии. Как пишет в предисловии к книге видный американский деятель международного движения "Врачи за предотвращение ядерной войны" профессор-кардиолог Бернард Лаун, важно пробудить "могучие способности человеческого организма к саморегулированию и самоизлечению".

Являясь в течение многих лет популяризатором достижений современной медицины, Норман Казинс, конечно, имел доступ к обширной информации о новейших исследованиях в области кардиологии. Интересовался он и работами врачей древности — Гиппократа и Галена, которых называл "великанами медицины".

Физические упражнения, контроль над стрессом, соблюдение правильного образа жизни — все это вошло в систему оздоровления (вернее, выздоровления), разработанную для себя Н. Казинсом. Но первое место он отводил питанию. Основываясь на работах д-ра Лестера Моррисона (судя по всему, единомышленника и продолжателя дела, начатого американскими врачами-натуропатами в середине нашего века) о роли лецитина, способного снижать уровень холестерина в крови и усиливать артериальный кровоток, Н. Казинс создал для себя систему питания, которую в общих чертах описывает в своей книге.

Эта система полностью соответствует (а главное — ничем не противоречит) всему тому, что сказано в предыдущих (и, конечно, в последующих) разделах настоящей книги. В ней используются и цитируются многие статьи, всевозможные материалы и даже целые труды, переведенные на русский язык безвестными энтузиастами. Однако было бы наивно думать, что можно написать о чем-то, не внося, пусть невольно, своего "я" в каждое слово и строку. К тому же все прочитанное (и написанное!) выстрадано и проверено на себе самой. Книга Нормана Казинса ("Иностранная литература" за 1985 г., № 7) стала для многих людей поистине "противоядием к отчаянию и панике".

Однако еще и еще раз следует напомнить: все, что было и будет здесь написано, предназначено для здоровых ("среднездоровых") людей, чтобы они могли вовремя пересмотреть свое "поведение в питании", и тогда им, может быть, не придется пережить того, что пережил Нор-

ман Казинс, а с ним вместе и 38 млн. американцев, страдающих сердечными болезнями.

А сколько их у нас?..

ДИЕТА НОРМАНА КАЗИНСА

Завтрак — свежий апельсиновый сок, отварной нешлифованный рис, простокваша, домашний хлеб и кофе-суррогат.

Обед — салат из капусты (основной состав), редиса, сладкого перца, лука, сельдерея, стручковой фасоли и других сырых овощей по сезону (заправка — лимонный сок). Паровые овощи.

Ужин — салат и отварная курица или рыба (но только 2—3 раза в неделю).

Не правда ли, нет противоречий ни с Шелтоном, ни с Брэггом, а также со всеми другими диетологами-натуропатами, о деятельности которых рассказано в этой книге. Может быть, мое глубокое к ним уважение и благодарность за то, что сделали они для людей, передастся всем, кто ее прочтет.

Часть третья

КАК СБЕРЕЧЬ "ЖИВУЮ КЛЕТКУ"

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Во многих книгах и справочниках по фитотерапии прежде всего обращает на себя внимание солидный список целебных составляющих, найденных в том или ином пищевом растении,— кислот, пектинов, ароматических и минеральных веществ, витаминов... За этим обычно следуют сведения, при каких именно заболеваниях они могут принести наибольшую пользу. И вот эрудированные люди, например "сердечники", точно зная, что им надо, "нажимают" на фрукты (и, конечно, овощи), богатые калием, и радуются — ведь их сердечная мышца может быть спокойна за свое будущее. Правда, возникает фактор риска обеднить себя при этом витамином С, не успевая отдать должное растениям — кладовым аскорбиновой кислоты...

"Среднездоровым" людям гораздо легче остаться в ладу с законом разумного баланса — достаточно есть как можно больше самых разнообразных фруктов и ягод, и в свой сезон (а не в свой сезон их, наверное, много и не съешь...). Правда, не всем это удается: что-то все-таки иногда гнездится в глубинах "среднездорового" организма, не позволяющее ему нормально усваивать определенные фрукты или ягоды, или вообще "фрукты не идут". А может быть, причину этой беды следует искать не в глубине, а на поверхности? По крайней мере, часто одно лишь выполнение основного правила — есть фрукты и ягоды не позже чем за 20—30 мин до приема пищи и никогда на сытый желудок — быстро исправляет положение. Фрукты усваиваются в кишечнике, задерживаясь в желудке лишь на очень короткое время. Тот, кто поймет это, ни за что не согласится оставить яблоко или кусок дыни на десерт: не нужно иметь богатого воображения, чтобы представить себе, как они, подвергаясь брожению в желудке, превращают все его содержимое в гниющую массу. Если же фрукты "приелись", то с этой бедой легко справиться — нужно прекратить их употребление в течение некоторого времени, пока они снова не станут доставлять удовольствие.

Диетологи всех времен и народов сходятся во мнении, что фрукты и ягоды — неоценимое богатство, данное человеку природой, и что все они в одинаковой степени и каждый в своем роде нужны и важны. А если это так, то зачем же описывать каждый плод земли в отдельности, стремясь выделить то, что отличает его от других, в тех случаях, когда речь идет не о лечебном питании, а о питании "среднездоровых" людей?

Йоготерапевты всегда говорили, что ни одно упражнение (асана) не принесет пользы, если выполняющий его человек не знает, какие именно органы, железы, мышцы стимулируются, массируются, получают помощь в данный момент, и поэтому описание любой асаны обязательно сопровождается (а иногда и предваряется) указаниями, о чем необходимо думать, на чем сосредоточить свое внимание и т. п. Таким же образом всякая пища больше пойдет впрок, если потреблять ее не только с целью утолить голод, но и принести какое-то определенное благо своему организму. А чтобы убедительно рассказать об этом, не обойтись без того, что на первый взгляд может показаться вторжением в область врачевания. Однако опи-

сание особенностей употребления в пищу различных плодов и съедобных трав настолько тесно связано с их использованием в семейных, бытовых рецептах (не для выздоровления, а для оздоровления!), что невозможно найти место, где бы можно было поставить пограничные столбы. Наверное, к этому и не нужно стремиться. В самом деле, все равно в голове человека, услышавшего слово "малина", немедленно возникает мысль, что эта целебная ягода может спасти от зимней простуды. Найдется ли чудак, который при слове "арбуз" не вспомнит о его чудодейственной способности вымывать из организма массу шлаков, "отходов". Кроме того, если, допустим, рассказать о питательном значении кишмиша, умолчав о том, что он с давних пор эффективно используется при кашле, бронхите, то кое-кто, пожалуй, съест весь имеющийся в доме кишмиш, не оставив ни одной ягодки на случай болезни...

Итак, основное внимание — правильному употреблению фруктов, в наибольшей степени сберегающему их ценнейшие питательные вещества. Диетологи-натуропаты на первое место ставят свойство фруктов нейтрализовать многие яды в организме. Даже мороженое, говорят они, столь неблагоприятная еда (еще бы: сахар, жиры, молоко и холод!), в какой-то степени усваивается организмом, если является отдельным приемом пищи и сочетается со свежими фруктами или ягодами. Кислые и сладкие фрукты нежелательно есть одновременно, они различаются между собой по совместимости с другими продуктами. К кислым фруктам всегда относятся цитрусовые и гранаты, принадлежность остальных к той или иной категории можно определить только по вкусу (например яблоки).

Многие фрукты срывают недозрелыми, так как они имеют свойство дозревать при хранении (яблоки, груши, дыни, хурма, бананы и т. п.). Конечно, большую питательную ценность имеют фрукты, съеденные "с ветки".

Сухофрукты. В них сохраняются все прекрасные свойства свежих фруктов, все их целительные вещества — это единодушное мнение диетологов. Они имеют в виду, конечно, "качественную" сторону, но что касается "количественной", то лучше, наверное, не скажешь, чем болгарские фитотерапевты Йорданов, Николов, Бойчинов: когда уходит вода (а ее 80—90%), то "сухие плоды содержат эти вещества в соответственно более высоком количестве". Вот почему натуропаты относят сухофрукты к категории концентрированных продуктов, которые нужно

употреблять умеренно (фиников, например, можно съесть в день не более 4—6 шт.).

Сухофрукты перед употреблением почти всегда необходимо размачивать и затем... тщательно жевать. В питании сыроедов они занимают очень большое место (разумеется, зимой): у сыроедов же и полезно научиться правилам обработки сухих плодов. Замачивать их лучше всего в холодной воде. Тогда через час или два, а то и немного больше (в зависимости от качества, сорта, состояния сухофруктов)— это уже готовая еда. В традиционных компотах совершенно отпадает необходимость: сухофрукты просто заливают кипятком и плотно закрывают кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, они будут такими мягкими, как будто их варили, кипятили в течение долгого времени. Не торопитесь добавлять сахар: естественный вкус фруктов пропадет. Иногда, конечно, можно положить немного меда.

Сухофрукты, очищенные от косточек и сердцевины, можно пропустить через мясорубку. Полученную массу хранят в холодильнике и едят "по блюдечку" перед сном для лучшей работы кишечника, например, смешивая с размолотыми листьями сенны (1,5 см брикета), овсяными хлопьями, фруктовыми соками. Такую смесь употребляют и с травными чаями. Если же в ее состав ввести побольше изюма, кураги, урюка, то, сформировав небольшие шарики и обваляв их в растолченных орехах, можно приготовить полезные и вкусные "конфеты сыроедов", к которым и следует приучать детей (вместо мармеладов и шоколадов...).

При массовой сушке фрукты часто обрабатывают серой, химикалиями, поэтому все сухофрукты нужно тщательно промывать сначала в горячей воде, разминая руками каждую ягоду, дольку яблока или груши, а затем ополаскивать холодной водой. Если сухофрукты были очень загрязнены, то их после мытья рекомендуется опустить в кислое молоко для обеззараживания.

К у р а г а, у р ю к, к а й с а (как и свежие абрикосы, всех сортов) славятся высоким содержанием калия, а также органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (всего 100—150 г) идеально очищают кишечник. То же можно сказать и о черносливе. И н ж и р (винная ягода, фига, смоква) мы употребляем в основном в сушеном виде (а жаль!) Он очень полезен при всех заболеваниях сердеч-

но-сосудистой системы, сердцебиениях, бронхиальной астме, склонности к тромбозам, анемии. Это мочегонное, легкое слабительное, потогонное, противовоспалительное средство. При простуде, сухом кашле и коклюше в народе всегда употребляют инжир с молоком: 4—5 шт. запаривают в 1 ст. молока, затем растирают; принимают по 1/2 ст. 2—4 раза в день в теплом виде.

Сушеный в и н о г р а д особого сорта — бескосточковый изюм (кишмиш) применяют в диетологии с давних пор благодаря богатому содержанию калия и других ценных веществ. При кашле и бронхите йоги советуют 30 г изюма размачивать в воде в течение 45 мин и есть с молоком по вечерам. Отвар изюма с небольшим количеством лукового сока в народной медицине применяется как надежное средство при кашле, охриплости. Еще один рецепт: 100 г изюма кипятить в 1 ст. воды 10 мин, отжать; пить отвар по 1/2—1/3 ст. 3—4 раза в день (увеличивается отделение слизистого секрета в дыхательных путях, облегчается отхаркивание).

Свойства изюма значительно отличаются от свойств свежего винограда. Это отмечали врачи еще в глубокой древности, в частности, они очень ценили способность изюма укреплять легкие, сердце, нервную систему и даже “подавлять гнев” (а это так нужно сегодня...). Словом, изюм — незаменимая еда для всех нервновозбудимых людей.

Ф и н и к а м народная медицина издавна приписывала много добрых дел: они “порождают хорошую кровь”, снимают усталость и боли в пояснице, лечат простуженные легкие. П. Брэгг, рассказывая о своих беседах с долгожителями Востока, несколько раз упоминал о том, что в их рацион непременно входили финики, но в ограниченном количестве. Впрочем, наши сушеные яблоки и груши ничуть не хуже, хотя долгожители почему-то о них не упоминают.

Яблоки. Это основной, самый доступный и поэтому самый ценный фрукт средней полосы. Яблоки дают все, что нужно организму. Не так уж давно благодаря обширному опыту клиницистов с них было снято “табу” на употребление при некоторых заболеваниях. Например, установлено, что сок антоновских яблок уничтожает микробы, вызывающие дизентерию. В народе говорят: кто съедает в день по крайней мере два яблока, тому не нужны

врачи. А если эти два яблока съесть на ночь, то они даже снижают и регулируют содержание сахара в крови.

Особенно ценны сорта антоновка и симиренко, в которых все питательные вещества сохраняются в течение нескольких месяцев после того, как их сняли с дерева. Сорта джонатан, гольден и др., поступающие в продажу зимой, это лишь чисто десертные "декоративные" фрукты, не приносящие практически никакой пользы; при определенном предрасположении они даже могут провоцировать аллергические реакции. Безвкусные и незрелые яблоки есть не следует.

Известно, что в настоящее время в связи с ростом сердечно-сосудистых заболеваний большое значение придается проблеме холестерина. Как недавно сообщалось в печати, во Франции, Италии и некоторых других странах были проведены опыты, которые показали, что яблоки нормализуют количество холестерина в печени (единственном органе, способном выводить его из организма). Ирландцы даже высчитали, что для этого достаточно съедать в день всего 2—3 штуки. Такая поистине чудодейственная сила яблок объясняется не только высоким содержанием в них пектинов (соединений, входящих в состав клеточных оболочек растений), но и тем, что они в яблоках особенно благоприятным образом сочетаются с другими веществами, также способными снижать уровень холестерина (аскорбиновая кислота, фруктоза, магний).

Яблоки — незаменимые "участники" всех салатов, летних и зимних. Алиса Чейз советует пожилым людям съедать на завтрак слегка проваренные яблоки с разведенным молоком: вскипятить 1 ст. воды, добавить 1 ст. молока и нагреть на медленном огне 2 мин; молоко подсластить медом. Это легкое слабительное. Старинные врачи очень уважали печеные яблоки, которые, по их мнению, хорошо лечат сухой кашель. Свежие яблоки незаменимы при затрудненном дыхании и сердцебиениях. В семенах яблок содержится очень много йода. Говорят, что если съесть в день 5—6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена. Кожуру яблок также следует использовать. Если ее проколоть в нескольких местах кончиком ножа, то разжевать ее будет очень легко (советуют сыроеды, а они-то уж умеют жевать яблоки!).

В последнее время приобрел большую известность и признание яблочный уксус, приготовляемый по рецепту

д-ра Д. С. Джарвиса (подробно об этом см. ниже). О целебных свойствах яблочного уксуса пишут и Патриция Брэгг, и Уокер. Они считают его богатейшим источником калия, а какое еще “чудо” содержится в нем, как и в яблоках, видимо, до конца наука никогда не узнает. Джарвис говорит, что “биться над этим вопросом” не имеет смысла, ведь есть опыт народных врачевателей, проверенный веками.

Груши. Об этих фруктах можно сказать все то же, что и о яблоках, только они, к сожалению, не обладают способностью так долго сохраняться, поэтому и играют меньшую роль в питании. Однако в сладких крупных плодах содержится значительное количество ценнейших биологически активных веществ, и в этом отношении груша занимает одно из первых мест в “палитре” фруктов. К тому же она обладает сильными противовоспалительными и даже антибиотическими свойствами.

О дубильных, вяжущих веществах, содержащихся в грушах, известно давно, а их мякоть, по мнению многих специалистов, усваивается организмом легче, чем мякоть яблок. Правда, кислые и терпкие сорта усваиваются труднее, однако этот недостаток устраняется медом.

Отвар сушеных груш утоляет жажду при лихорадочных состояниях. Народный рецепт приготовления отвара из груш при поносах (в том числе и детских): 1/2 ст. сухих груш и 3 ст. ложки овсяной крупы отварить в 2 ст. воды, настаивать 1 ч, процедить; принимать по 1/4—1/2 ст. 4 раза в день натощак. При детских поносах кроме отвара готовят и грушевый кисель. Закрепляющие свойства наиболее выражены у дикорастущих груш, поэтому их всегда следует собирать. Сок и отвар груш (свежих и сухих) применяют как мочегонное средство, они полезны при камнях в почках. Груши очень хороши для проведения разгрузочных дней.

Народная медицина Востока особенно ценила “ бодрящее, освежающее и веселящее действие” груш. Следовательно, они способны улучшить настроение, снять напряжение. Груши также незаменимы при сердцебиениях, способствуют перевариванию пищи, целебны при воспалениях мочевого пузыря. Чем приятнее и сильнее запах груши, тем она полезнее (особенно для сердца и легких). Этот фрукт один из немногих помогает при тяжелых отравлениях грибами. Семена груши имеют противоглистные свойства (не выбрасывайте их!).

Древние медики делают для груши одно исключение из общего правила потребления фруктов: ее не следует есть на пустой желудок, а только спустя полчаса-час после приема пищи. Любопытства и своего здоровья ради стоит проверить, какой вариант лучше.

Абрикосы. Ученые, изучавшие условия жизни некоторых племен (например, в Пакистане), считают, что их долголетие объясняется традиционным обильным потреблением абрикосов. То же рассказывала и К. Джеффри о хунзах. Всего 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 250 г свежей печени. Многие испытали на себе чудесное воздействие абрикосов: нормализуется работа кишечника, исчезают отеки. классическим считается такой разгрузочный день — 300 г размоченной кураги разделить на 4 порции и, кроме того, если есть возможность, выпить 1/2 л свежего абрикосового сока, лучше с мякотью.

Персики. Мало отличаются от абрикосов, но они более редки, плохо выносят длительную транспортировку в свежем виде. Обладают способностью усиливать секреторную деятельность пищеварительных желез, оказывают противорвотное действие, улучшают работу печени. В персиках найдена никотиновая кислота.

Айва и хурма. Диетологи-натуропаты относятся к этим фруктам настороженно. *Айва* в сыром виде мало съедобна. Из нее можно готовить прохладительные напитки, варенье, компоты. Так как в Средней Азии растет много айвы, то в найденных здесь старинных медицинских книгах ей уделяется большое внимание: разрешалось употребление либо сока айвы (и то для больных — не более 100 г), либо айвы в хорошо пропаренном виде, либо вдыхание ее запаха, однако в свежем виде этот плод считался вредным для кишечника.

Айва ценится как источник железа и как средство, улучшающее настроение, повышающее жизненный тонус. Известны ее слабое мочегонное действие и вяжущие свойства при поносах. Сушеная айва используется для приготовления слизистых отваров (20 г на 1 ст. воды, принимать по 1 ст. ложке перед едой). Это слабительное, обволакивающее средство.

Потребление *хурмы* не в чрезмерных количествах тоже, видимо, не противопоказано никому, ведь в ней содержится довольно много каротина, органических кислот, витамина С, сахаров, минеральных веществ (в том числе

и железа). На Востоке сок хурмы кипятят на медленном огне, пока он не станет густым и вязким. Применяют его при выхаживании больных, особенно если они страдают малокровием. Сухие плоды хурмы по вкусу очень напоминают инжир.

Сливы. Сорта слив различаются между собой содержанием сахаристых веществ, что имеет важное значение, так как кислые сливы в основном действуют закрепляюще, а сладкие послабляют (а именно этого мы частенько от них ждем).

И витаминов в этих фруктах достаточно, и минеральных веществ, однако особенно они ценны своим свойством дезинфицировать кишечник, усиливать перистальтику, улучшать пищеварение. А это защита от атеросклероза, ревматизма, подагры, путь к снижению уровня холестерина в крови. Способствуя удалению из организма избытка солей натрия и воды, сливы играют надежную вспомогательную роль в лечении гипертонии и всех сердечно-сосудистых заболеваний, а также почечной недостаточности.

Сливовый сок по утрам (натощак) отлично очищает организм.

Виноград. Издавна он считался целебным при лечении самых разнообразных недугов. В натуропатической литературе описан даже случай спасения от рака, когда одним только виноградом больной питался около 90 дней! Хотя против таких методов лечения есть много серьезных возражений, несомненны — целительная сила и питательная ценность винограда.

Виноградный сок обладает способностью сразу поступать в кровь, очень быстро усваиваться организмом. В этом отношении он сродни меду, а по своему химическому составу напоминает грудное молоко. Видимо, не за горами то время, когда категорический запрет на виноград для больных сахарным диабетом будет официально снят (как это было с медом). Врач Ойген Хойн из Штутгарта, собравший много данных по сокотерапии, в своей книге "Лечение сырыми овощными соками" (написанной в 1951 г.) сообщает, что виноград, как и лук, чеснок, лимоны, апельсины, сельдерей, крапива и салат, содержит особые вещества, снижающие и регулирующие количество сахара в крови. Так что даже с риском некоторого возможного его повышения (на недолгое время), видимо, не следует лишать себя возможности укрепить и обновить организм

виноградолечением в тот непродолжительный период, когда это доступно всем.

Свойство винограда увеличивать отделение слизи при заболеваниях дыхательных путей и облегчать отхаркивание было известно еще в глубокой древности (лечение туберкулеза, бронхитов, плевритов и т. п.). Красные и черные сорта винограда сравнивают со свеклой по благотворительному влиянию на кроветворение. В древних таджикских медицинских трактатах найдена интересная запись, которая, может быть, возвратит виноград некоторым людям, которые чувствуют дискомфорт при его употреблении. Оказывается, свежий, только что сорванный виноград, хотя и "смягчает натуру" (без этого понятия восточные врачи никогда не обходились), однако вызывает образование большого количества газов. Отсюда совет — виноград после срезания выдерживать по крайней мере два — три дня, после чего его можно есть даже людям, страдающим болезнями желудка, почек и мочевыводящих путей. Виноград с подсохшей и сморщенной кожурой считался более питательным, особенно для выздоравливающих после тяжелых болезней. Конечно, в этом случае предписывалось лишь высасывать сок, а косточки и кожуру выбрасывать: первые затрудняют пищеварение, а вторая способствует газообразованию.

На некоторых курортах Молдавии и Крыма уже давно с успехом применяется виноградолечение (больным дают по 1 кг и более в сутки).

Древние медики говорили также о том, что виноград лучше всего есть между приемами пищи, но не ранее чем через 2—3 ч после еды.

Гранаты. Это один из самых древних фруктов, применявшихся с лечебными целями. Сок граната возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка, является хорошим антицинготным средством. Он также оказывает мочегонное, желчегонное, сильное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Отвар коры, корней и ветвей граната парализует ленточных глистов, за что так высоко и ценила это дерево народная медицина. Однако приготовление такого отвара требует большой осторожности и точности дозировки, так как в коре, ветвях и корнях граната содержатся токсические вещества.

Гранатовый сок хорошо сочетается с морковным и свекольным, придает им приятный кисловатый вкус. В напиток из шиповника вместо лимонного сока можно до-

бавлять гранатовый (однако отдельно этот сок в больших количествах употреблять не рекомендуется). Гранаты утоляют жажду, возбуждают аппетит, поэтому они и полезны ослабленным больным.

В кавказской кухне популярен сгущенный (уваренный) сок граната, который служит приправой к различным блюдам. В первую очередь, конечно, от этого выигрывают овощные блюда.

Вишни и черешни. Сорта вишни различаются по химическому составу (впрочем, всегда очень богатому и разнообразному) и по времени созревания. Особенно ценный сорт — владимирская вишня.

Плоды вишни в сочетании с молоком очень полезны при артритах. Сироп и варенье ослабляют боли при стоматитах, воспалениях ротовой полости, что объясняется антисептическими свойствами вишни. Мякоть ее и сок — хорошее отхаркивающее средство, успокаивающее также тошноту и рвоту. Известны вяжущие свойства вишни, при этом закрепляющее действие сушеной сильнее, чем свежей.

Мякоть красной вишни содержит сравнительно большое количество меди (11,7 мг на 1 кг). Народная медицина считает, что вишни целительно действуют на центральную нервную систему, а в прошлом столетии некоторые врачи с успехом применяли их отвар при психических заболеваниях и даже падучей болезни (эпилепсии).

В 60-х годах появились работы о том, что недостаток меди в организме может привести к различным тяжелым заболеваниям. В 1982 г. врач Н. М. Сафонова в Центральном научно-исследовательском институте курортологии и физиотерапии сделала доклад о результатах своих более чем двадцатилетних исследований и наблюдений. При этом она отметила, что медетерапия помимо лечения основного заболевания оказывает благотворительное влияние на нервную систему: больные становились спокойнее, выдержаннее ("Социалистическая индустрия", август 1984 г., а также “Известия”, ноябрь 1987 г.). Таким образом, народная медицина еще в стародавние времена “нащупала” это свойство маленькой и всеми горячо любимой вишни.

О металлотерапии знали еще в глубокой древности. Аристотель, например, писал, что при прикладывании меди к больному месту действует “что-то”; кроме ее холода, а йоги советовали наливать воду в серебряный сосуд, чтобы она обогатилась серебром.

В современных книгах по фитотерапии черешня упоминается очень редко. Однако, например, врачи Древнего Востока восхваляли ее за способность необычно быстро и легко усваиваться организмом. При этом они особо подчеркивали, что черешню ни в коем случае нельзя есть после приема пищи, так как она "быстро превращается в ту материю, которая преобладает в желудке" (ясно, что происходит что-то нехорошее...) Витаминная ценность черешни несомненна; нужно еще иметь в виду, что в свежем виде она оказывает послабляющее действие, а в сушеном — закрепляет.

Общие сведения о цитрусовых. Именно эти фрукты и называют "кладовыми аскорбиновой кислоты", хотя содержат они великое множество других полезнейших веществ, в том числе еще не выявленных, но от этого не менее целебных. В популярной литературе можно встретить самые разноречивые мнения о показаниях и противопоказаниях к употреблению цитрусовых. Так, в одном случае говорится, что они очень хороши при сахарном диабете. А в другом — что страдающим гастритом, панкреатитом, энтеритом, колитом и уж, конечно, язвой желудка и 12-перстной кишки цитрусовые категорически запрещены. Однако, наверное, нет на свете такого больного сахарным диабетом (возникающим вследствие серьезных нарушений обмена во всем организме), который бы не страдал в той или иной степени всем набором этих болезней... И нет, очевидно, для больного человека большей беды, чем отказаться от цитрусовых, особенно лимонов. Поэтому стоит каждому, пусть осторожно, поэкспериментировать, вводя в свой рацион соки цитрусовых буквально по каплям и внимательно прислушиваясь к реакциям своего организма.

Переход на новый режим питания или хотя бы на первых порах соблюдение основных его законов постепенно приведет к исчезновению аллергических реакций на апельсины, лимоны, грейпфруты...

Натуропаты считают, что нежелательно соединять цитрусовые с другими видами плодов: это пожелание нетрудно выполнить.

Лимоны, грейпфруты. Родина лимонов — Индия. Йоги называют их универсальным средством поддержания здоровья. По их мнению, каждый человек должен приучить себя к тому, чтобы съедать 1 лимон в день или выпивать сок 1 лимона. К сожалению, лимоны, поступающие к нам из Индии и других южных стран, часто

снимают еще до того, как они полностью созреют. Со спелыми плодами их нельзя сравнить ни по лечебным свойствам, ни по вкусу, чуть горьковатому (поэтому диетологи и советуют потреблять их с медом). Очень красочно описывает Шивананда, какой изысканный, тонкий вкус и аромат имеют зрелые лимоны, которые можно есть, как яблоки, груши.

Химический состав лимонов чрезвычайно богат. Их сок содержит много калия, самое большое (из всех фруктов) количество цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах (то же относится и к апельсинам, мандаринам, грейпфрутам, но в несколько меньшей степени). Вот почему так много "ходит" в народе рецептов лекарств против склероза, приготовляемых на основе лимонного сока, например: сок 1/2 лимона, 3/4 ст. кипяченой воды, 1 ч. ложка меда, пить на ночь; 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка подсолнечного масла, принимать натощак (непременное условие сохранения молодости). Лимонный сок применяется также как слабительное средство и как вкусовой посредник.

Не менее чем сок, ценится кожура лимона (цедра). В ней витамина С почти в 3 раза больше, чем в плодовой мякоти, а цитрина в одном лимоне — 3—4 суточные дозы потребности в нем организма. Существует, наверное, много способов сделать кожуру лимона приемлемой для потребления. Один из них: 2 средних лимона и 2 апельсина разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Эту массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре и поставить в холодильник (принимать по 2—3 ч. ложки в день с чаем или перед едой). В народе это средство считается действенным для "очищения" сосудов и поддержания нормального артериального давления, а следовательно, предупреждения стенокардии, инфарктов, инсультов. Из кожуры лимона можно изготовить напиток (из цедры, оставшейся после выжимания сока): срезанную цедру залить кипятком, остывшую воду удалить (вместе с ней уйдет горечь), а цедру снова залить остуженной кипяченой водой; настаивать сутки, процедить. В напиток выжимают сок лимона, добавляют мед по вкусу.

Высушенную лимонную цедру можно использовать в составе травных чаев.

Рецепт лимонного масла, которое рекомендуется приготовлять в небольших количествах, особенно зимой, во время эпидемий гриппа: лимон положить на 1 мин в горячую воду, пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), смешать со 100 г мягкого сливочного масла и добавить 1—2 ст. ложки меда. Хранят и используют такое масло так же, как и обычное сливочное.

Если ломтик лимона положить за щеку (перекладывая его из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны), можно уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными. При повышенной температуре рекомендуется как можно чаще есть лимоны (если, конечно, горло не раздражено). Вода с лимонным соком — эффективное и безопасное жаропонижающее средство.

Врач-отоларинголог Джарвис удивлялся, до чего быстро простые знахари излечивают застарелый кашель, с которым "научная медицина" борется годами (и часто без успеха). Лимон варят на медленном огне 10 мин. Он становится мягким, особенно кожура, и из него легко выжимается большое количество сока; сок влить в стакан, добавить 2 ст. ложки очищенного глицерина и все это тщательно размешать. Затем стакан наполнить медом. Если несильный кашель, то принимать по 1 ч. ложке в день; если кашель ночью — по 1 ч. ложке на ночь и еще одну ночью; при сильном кашле — 1 ч. ложку утром, одну до обеда, после ужина и на ночь. По мере ослабления кашля число приемов сокращают. Хранят смесь не в холодильнике, а в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают. Опыт лечения стоматологических заболеваний врачами-натуропатами показывает, что можно уберечься от поражения десен и зубов, если чистить зубы утром и вечером лимонным соком (конечно, в том случае, если нет выраженного разрыхления десен). Для этого следует намочить зубную щетку теплой водой и выдавить на нее немного лимонного сока.

Можно привести еще очень много рецептов лечения различных заболеваний и укрепления здоровья, в которых как составная часть выступает лимон или лимонный сок. От лечения самых серьезных "болезней века" до питания кожи лица (в косметических масках)— таков диапазон действия лимонного сока.

По своим свойствам рядом с лимоном всегда стоит грейпфрут, они как бы взаимозаменяемы (например: если утром натощак съесть 1/2 грейпфрута или выпить сок 1

лимона с небольшим количеством теплой или даже холодной воды, то работа кишечника явно активизируется). Можно даже сказать, что грейпфрут более удобен для употребления, так как обладает нерезким освежающим вкусом, не требующим (в отличие от лимона) никаких добавок. Нужно только иметь в виду, что вся его горечь — в перегородках между дольками. Известны высокие диетические и лечебные качества грейпфрута: улучшение пищеварения, снижение кровяного давления, нормализация работы печени, восстановление сил организма.

Предполагают, что грейпфрут был выведен в Индии как гибрид апельсина и шеддока (разновидность лимона). Созревая в декабре, он прекрасно сохраняется до июля.

Апельсины, мандарины. Еще в середине века они широко использовались в диетологии и медицине, особенно различные виды отваров и настоек кожуры. Например, отвар из незрелых апельсинов вместе с кожурой служил отличным кровоостанавливающим средством. Апельсины издавна применяли при авитаминозах, выхаживании ослабленных больных. Г. Шелтон строго предупреждает, что апельсиновый сок не следует пить (как и есть апельсины) после еды, а только за 20—30 мин до еды. Это правило относится ко всем фруктам и сокам, но Шелтон считает, что распространившаяся в США привычка пить кислые соки между приемами пищи, во время еды и после нее служит причиной большого числа заболеваний органов пищеварения, "несварений", а между тем многие уверены, что приносят себе пользу. В "Юсуфовой медицине", о которой уже упоминалось, были найдены смешные стихи, явно нескладно переведенные на русский язык, но уж очень подходящие к данному случаю: "Тот, кто сока апельсинов, мер не зная, будет пить, печень он свою ослабит и подвергнется болезням".

Кожуру апельсинов жалко выбрасывать: ведь она обладает ценными целебными свойствами. Если ее немного подсушить, вымочить в течение 3 дней, меняя воду несколько раз (уйдет горечь), а затем отварить с фруктовым сахаром на медленном огне в течение 30 мин (на 500 г фруктового сахара 1 ст. воды), то через неделю полученными цукатами можно заедать чаи, отвары трав.

Все, что было сказано о других цитрусовых, можно отнести и к мандаринам. Следует лишь добавить, что они обладают ярко выраженным фунгицидным (противогриб-

ковым) действием. Так, многократное втирание сока дольки мандарина излечивает участки кожи, пораженные грибком. Применяют в медицине и кожуру, в том числе и сушеную (для улучшения пищеварения, при кашле, тошноте).

Земляника, черника, крыжовник. Все диетологи и врачи советуют есть как можно больше свежих ягод в сезон их созревания, а если уж заготавливать, то в основном в сушеном виде. Консервирование ягод в меду (2:1)— дорогое удовольствие, но какое-то количество припасаемого на зиму меда можно использовать для этой цели, что особенно хорошо для тех, кому нельзя есть сахар. Ягоды лучше недолго проварить (такие заготовки нужно хранить в кладовой или холодильнике). Конечно, при нагревании теряется "чудо" меда, как, впрочем, и "чудо" ягод, но зато какая радость для больного (например, диабетика) выпить зимой чашку чая с таким медовым вареньем! При хорошем настроении содержание сахара в крови снизится, самочувствие улучшится. Против обычного варенья из ягод также нет категорических возражений, как как все-таки это "облагороженный сахар", к тому же в вареном виде он вызывает меньшее брожение в пищеварительном тракте.

Натуропаты и народная медицина самое почетное место отводят *лесной землянике* (садовая клубника и земляника тоже полезны, но в меньшей степени). Эта ягода с давних пор привлекает внимание и исследователей, и врачей-клиницистов. В древних трактатах тибетской медицины землянику называют "царицей" растительного мира. Она отличается богатейшим химическим составом, но, кроме того, есть предположения, что в ней содержится много еще не изученных веществ, которые, возможно, и делают ее столь целительной. Земляничный сезон в средней полосе продолжается обычно 2—3 недели. Если каждый день натощак съедать хоть сколько-нибудь свежей земляники (а лучше, конечно, как можно больше) в течение 2—3 лет подряд, то отступят подагра, язва желудка и 12-перстной кишки, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, гипертония и многие кишечные заболевания.

Известно, что знаменитый шведский ботаник Карл Линней спасся от жесточайшей подагры, употребляя в больших количествах землянику. Запущенные экземы лечат в народе прикладыванием растертой на льняной ткани спелой земляники; через 3—4 дня пораженные места очи-

щаются от струпьев, высыхают мокнущие участки, что облегчает дальнейшее лечение различными медикаментозными средствами. Землянику всегда предпочтительно есть сырую — можно с молоком, сливками, сметаной.

Пастор Кнейп, врач, живший и работавший в начале 20-го в., писал, что люди, которые едят много земляники и черники, никогда не болеют. Конечно, эти же слова часто говорят и о других фруктах и ягодах, но все же не случайно Кнейп, создавший систему комплексного лечения самых различных тяжелых недугов, назвал именно землянику, а с нею — и чернику.

Итак, *черника* обыкновенная, семейство брусничных. Чтобы перечислить все содержащиеся в ней ценные вещества, не хватит и полстраницы, но все они в какой-то мере входят в состав многих других плодов. Однако достойно восхищения, что каждый фрукт, ягода или травка имеют как бы свою "специализацию": многовековой опыт народной медицины не только выявил, но и определил каждому плоду земли свое особое предназначение. Для черники это, пожалуй, лечение и поддержание здоровья глаз: значительно повышается острота зрения, расширяются поля зрения, снижается усталость глаз, ускоряется обновление сетчатой оболочки, чувствительной к свету. Поэтому летчики стараются есть как можно больше черники, она входит в меню наших и американских космонавтов.

В сезон, когда поспевает черника, нужно стараться есть ее как можно больше и насушить на зиму. Рецепт для восстановления зрения (палочек, колбочек): 1 ст. ложку сухой черники залить с вечера холодной водой на 2 см выше уровня ягод, а утром съесть их натощак. Через 30 мин можно завтракать.

Очень эффективна черника в сочетании с земляникой (они и поспевают в одно время). Обладая вяжущим действием при поносах и других расстройствах кишечника, черника в то же время лечит и хронические запоры, приводя в норму перистальтику. Таким образом, неверно поступают люди, которые, боясь запоров, отказываются от свежей черники. Болгарские травники советуют при поносах принимать по 50—100 г свежих ягод в день или пить настой из измельченных сухих: 4 ч. ложки на 1 ст. холодной воды, настаивать 8 ч — суточная доза; 2—3 ч. ложки на 1 ст. кипятка, принимать по 1/2—1/4 ст. 3—4 раза в день.

Слово "черника", к сожалению (или к счастью?), часто ассоциируется со словом "диабет". Конечно, диабетикам нужно есть как можно больше свежих ягод и в течение всего года готовить напиток из сушеных. Однако специфическим средством, регулирующим содержание сахара в крови, считается настой из свежих или высушенных листьев черники, собранных до ее цветения (4—5 ст. ложек на 1 л кипятка; парить, не доводя до кипения, 20 мин; пить вместо чая по 2 ст. в день). Заваренный черничный лист имеет приятный вкус и красивый цвет. Его полезно пить всем.

Украинские исследователи лечебных трав М. А. и И. М. Носали дают рецепт лечения экзем (подобный лечению земляникой): густо сваренные (варить недолго) свежие ягоды черники толстым слоем наносят на пораженные места, обкладывают марлей и бинтуют. Такие "обклады" меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой кислого молока. Таким же способом лечат сыпи на коже, прыщи, некротические язвы и обожженные или опаренные места. Носали также пишут и об эффективности приема свежих ягод черники в больших количествах при подагре, ревматизме и других болезнях обменного происхождения. Они же отмечают на основании многолетнего опыта, что после "черничной терапии" перистальтика приходит в норму на очень продолжительное время, нормализуются функции желудка и кишечника.

Кроме сушки, существует еще один простой способ заготовки черники на зиму. Свежие, промытые и подсушенные ягоды складывают в простерилизованные банки или молочные бутылки и, пока они еще горячие, заливают кипящей водой доверху. После этого банки быстро закатывают, а на молочные бутылки надевают простерилизованные детские соски. В таком виде (в прохладном месте, не обязательно в холодильнике) черника сохраняется всю зиму.

Черника содержит одно из редчайших органических соединений — янтарную кислоту, об исследовании которой как биостимулятора в настоящее время в печати появляются интересные сообщения. Высказываются мнения об огромной роли этой кислоты в сохранении эластичности стенок кровеносных сосудов. Известно, например, что спазмы сосудов головного мозга снимают 2—3 мг янтарной кислоты (химического соединения, которое опасно передо-

зировать). Однако эти методы лечения мало изучены. В природе янтарная кислота (она имеет вкус, напоминающий лимон) встречается очень редко. Кроме черники, она еще содержится в черной смородине и... незрелом *крыжовнике*, а как раз именно такой крыжовник часто мы и едим: иной раз даже трудно отличить зрелые ягоды от не совсем созревших, настолько много у нас произрастает сортов этой ягоды. Так что не нужно пренебрегать кислым крыжовником. Казалось бы, скромная ягода, недорогая и неприхотливая, но по ценности своей стоит в одном ряду с самыми благородными ягодами: отвар ее освежает, усиливает мочеотделение, образование желчи, ослабляет боли в кишечнике и помогает его очищению. Лучше всего крыжовник настаивать, как лечебные травы и плоды, а не варить: 1—2 ст. ложки ягод залить 1 ст. горячей воды, парить 10 мин (можно также залитые кипятком ягоды поставить в теплое место на 2—3 ч), добавить по вкусу мед, настой выпить в течение дня (вместо обычного питья).

Малина и ежевика. Как лекарственные растения они применялись еще в глубокой древности. Малина и ежевика — классические потогонные и жаропонижающие средства. С этой целью лучше всего применять сушеные ягоды: 1—2 ч. ложки на 1 ст. кипятка, пить в горячем виде. После этого необходимо лечь в постель. Таким образом, если в доме есть сухая малина (или ежевика), то делается ненужным традиционное засахаренное малиновое варенье, так как сушеные ягоды действуют более целенаправленно, к тому же отпадает необходимость поглощать большое количество рафинированного сахара, который в отваре при желании можно заменить медом. Однако чай из малины или ежевики настолько вкусен и сладок, что не требует никаких добавок — здесь много своих фруктозы, глюкозы, сахарозы... Малину и ежевику можно комбинировать с липовым цветом, мать-и-мачехой в равных долях (на 1 ст. кипятка 1—2 ч. ложки смеси). А пить такой чай во время недомогания можно по 3—4 стакана в день.

Малина отличается богатым химическим составом — лимонная, яблочная, капроновая, муравьиная кислоты, витамины, дубильные вещества... Витамина С в малине до 45 мг%, так что она является отличным противоцинготным средством. Диапазон ее полезного действия очень широк. Прежде всего нужно отметить благоприятное влияние на работу всего желудочно-кишечного тракта. В на-

роде отвар малины употребляют даже против опьянения ("хмеля"). В последние годы, в основном весной, в магазинах появляется быстрозамороженная малина; в ней хорошо сохраняются все целебные свойства, присущие свежим ягодам. Это надежное подспорье в месяцы, бедные свежими фруктами. Чтобы ягоды "расконсервировать", нужно на 2 мин опустить их в теплую воду.

Ежевика обладает теми же свойствами, что и малина. Зрелые и перезрелые ягоды — легкое слабительное, а незрелые действуют как вяжущее средство при поносах (листья ежевики даже входят в состав противодизентерийных сборов трав). Ягоды и настой из них оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие; ягоды и листья полезно жевать при всех заболеваниях или ранениях полости рта.

Созревает ежевика в августе-сентябре, а малина — в июле-августе, так что с июля по сентябрь можно пользоваться чудесными свойствами этих ягод и заготавливать их по очереди на зиму в сушеном виде.

Из малины и ежевики приготовляют массу напитков, коктейлей, муссов, прекрасно сочетаются эти ягоды и с молоком. Однако лучше как можно больше поесть этих ягод в свежем виде. Особенно полезна лесная малина.

Черная смородина. Очевидно, ее основная особенность — богатое содержание витаминов, их необычайное разнообразие (например, витамина С в среднем до 400 мг%). Конечно, нужно есть ее в свежем виде, но можно и заваривать сушеную: 1 ст. ложка на 1 ст. кипятка, настаивать 1—2 ч, пить по 1/2 ст. 2—3 раза в день. Антисептические свойства черной смородины настолько велики, что полоскание горла ее соком, разбавленным водой, в короткое время помогает справиться с ангиной; сок с медом хорош при сильном кашле. Сушеная черная смородина необходима круглый год, так как это жаропонижающее, мочегонное и противопоносное средство (20 ягод на 1 ст. кипятка, парить на медленном огне 30 мин, остудить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день).

Аскорбиновая кислота хорошо сохраняется в замороженных ягодах. При соприкосновении с металлом часть витаминов теряется, вот почему, заготовляя черную смородину, пользоваться нужно эмалированной посудой и деревянным пестиком. В сухих ягодах сохраняются все ценные свойства свежих.

Красная смородина. Было время, когда ее недооценивали, не видели в ней особой пользы и целебной силы. Может быть, этим объясняется то, что красная смородина в книгах по народной медицине очень редко упоминалась как специфическое средство против каких-то определенных недугов. Однако бесспорно, что и она, и белая смородина имеют такое же витаминное значение, как и их черная сестра, но, может быть, в несколько меньшей степени. Красную смородину кислых сортов, которую не все могут употреблять в свежем виде, можно настаивать с медом, как, например, крыжовник, и, конечно, не варить и не кипятить. Пора приглядеться к ней попристальнее. Красная смородина содержит пектины, которые, попадая в желудочно-кишечный тракт, набухают, образуя слизи, являющиеся хорошими адсорбентами кишечных токсинов! Те же пектины обладают способностью связывать и выводить из организма избыток холестерина! Сок красной смородины применяется при спастических колитах и выводит из организма мочекислые соли! Кроме того, в народе известны и жаропонижающие, потогонные свойства этой ягоды, поэтому ее необходимо запасать на зиму — хотя бы 1 кг держать в морозильнике (не отделяя от веток).

Клюква. Это классическое мочегонное при заболевании почек и мочевыводящих путей, бактерицидное и жаропонижающее (сок с медом, морс с медом), а также жаждоутоляющее средство. Клюква стимулирует работу поджелудочной железы, но главное в ней в наш век сердечно-сосудистых заболеваний — ее свойство регулировать коагуляционную систему крови. Для этого клюкву едят по 50—100 г в перерыве между приемами пищи (конечно, без сахара, предпочтительно даже без меда). Можно также использовать морс — 1/2 стакана клюквы размять в теплой воде, выпить в течение дня.

В народной медицине сок клюквы с медом — при кашле; настой ягод — укрепляющее и противоцинготное средство. Болгарские фитотерапевты (Йорданов и др.) считают основным целебным свойством клюквы ее способность "оказывать тонизирующее, ободряющее и повышающее умственную и физическую трудоспособность действие". Во время лечебного голодания, если оно протекает в сезон, когда нет лимонов, можно как "витаминную поддержку" использовать разведенный водой клюквенный сок (1 ст. ложка на 1 ст. воды, немного меда).

Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Классический рецепт приготовления морса (на 1 ст. клюквы — 1 ст. ложку меда и 1 л воды): клюкву размять деревянной ложкой, отжать сок; отжимки залить водой и прокипятить, затем соединить сок и отвар, добавить мед, охладить. В старые времена клюкву мочили на зиму — на 10 л воды и 8—10 ст. клюквы брали меда, гвоздики и корицы по вкусу. Через месяц моченые ягоды готовы. Клюквенный напиток: 1 ст. клюквы размять, залить 1 л горячей воды, 3—5 мин пропарить на медленном огне, добавить 2 ст. ложки меда; настаивать 1—2 ч, процедить.

Прекрасно сохраняется клюква в морозильнике. Нужно только ее подсушить немного и положить в полиэтиленовые пакеты. Тем, у кого иногда повышается протромбин в крови, желательно иметь про запас хотя бы 1 кг клюквы, так как в нужный момент ее может не оказаться в продаже.

Брусника. По своему составу она близка к клюкве, содержит и бензойную кислоту, благодаря которой ее можно долго сохранять в свежем виде просто в холодной кипяченой воде без всяких добавок. Для этого вымытые ягоды, залитые остуженной кипяченой водой, поместить в банки и закатать — никакой пастеризации не требуется.

Ягоды брусники издавна применяют при подагре, артритах (конечно, эффекта можно ожидать при их начальных стадиях). В этих случаях в течение всего сезона бруснику едят в свежем виде по стакану в день (или хотя бы по полстакана). Известны и бактерицидные, и противоцинготные свойства этой ягоды, а также ее большая польза при лечении гастритов с пониженной кислотностью. Брусничная вода, которую получают при вымачивании ягод, обладает слабительным действием. Именно это, по-видимому, и имел в виду Евгений Онегин, когда после визита к Лариным сказал Ленскому: “Боюсь, брусничная вода мне не наделала б вреда”.

Можно приготовить бруснику в собственном соку: насыпать ягоды слоем 10 см, утрамбовать деревянным пестиком до появления сока, затем насыпать такой же слой не утрамбовывая, а затем — слой раздавленных ягод. Сверху положить гнет, хранить в холодильнике. В замороженном виде в морозильнике брусника хорошо сохраняется до весны.

Калина. Плоды калины содержат много органических кислот, дубильных веществ, витамина С и др. Настой ее обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием при неврозах, спазмах сосудов, гипертонии. Отвар веток и ягод с медом в теплом виде помогает при упорном простудном кашле и особенно при осиплости голоса. Нет ни одной болезни, при которой не была бы целительной калина. Однако она содержит горький гликозид (вибурнин), поэтому применять ее в свежем виде без всяких добавок могут немногие.

Обычно отвар из калины приготовляют так: 2 ст. ложки ягод растирают в эмалированной посуде, затем заливают 1 ст. горячей кипяченой воды и нагревают (под крышкой) 15 мин на кипящей водяной бане или просто настаивают 2—4 ч в теплом месте; охлаждают при комнатной температуре 45 мин. Процедив отвар и отжав ягоды, доливают его до 200 мл кипяченой водой и принимают по 1/3 ст. 3—4 раза в день до еды (мед по вкусу). Такой отвар можно приготовить на 2 дня, хранить в холодильнике. А. Д. Турова советует в день выпивать с лечебными целями до 3 ст. настоя. Калину издавна использовали в народе как средство против начинающейся гипертонии.

После первых заморозков горький вкус калины в значительной степени смягчается, поэтому ее целыми гроздьями вывешивают на чердаках, верандах, пока она не промерзнет. Пищевая ценность калины определяется в основном содержащейся в ней аскорбиновой кислотой. Сок с медом (1 кг ягод, 200 г воды, мед по вкусу), сок с мякотью, различные подливки, приправы и т. д. и т. п.— далеко не полный перечень способов использования калины в питании. В сезон, когда созревает калина, можно заготовить ее сок, законсервировав медом (такие заготовки хранятся в холодильнике). Достаточно съедать в день всего 1 ст. ложку ягод, чтобы нормализовать обмен веществ, удовлетворить потребность организма в витамине С. Целесообразно запасти калину на зиму: заморозить 1—2 кг в морозильнике и постепенно использовать, начиная с ранней весны.

Рябина обыкновенная (красная). Об этой лесной ягоде можно сказать все то же, что и о большинстве уже описанных выше, недаром она широко применяется в народной медицине и при серьезных неполадках в организме (например, подавление газообразования в кишечнике), и

при мелких неприятностях (например, выведение бородавок — свежую ягоду привязать к бородавке, вскоре она исчезнет "неизвестно куда"). Однако, видимо, ее "призвание" — желчегонное действие, а также значительное содержание витаминов и легкоусвояемых сахаров. Рябина — надежное профилактическое и лечебное средство при авитаминозах. По содержанию каротина она превосходит ряд сортов моркови.

Прекрасно сочетается рябина с шиповником (в напитке). Чтобы сделать рябиновый напиток, нужно 1 ст. ложку ягод заварить 1 ст. кипятка, настаивать 4 ч, пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Хорошо делают те, кто на зиму сушит побольше рябины — в открытой духовке (70—75°) или на воздухе в благоприятную погоду (целебные свойства сушеной рябины сохраняются в течение 2 лет). Такую рябину можно заваривать как чай вместе с травами, а можно с помощью кофемолки приготовить из нее порошок, который обладает приятным пикантным вкусом. Этим порошком посыпают всевозможные овощные блюда, салаты и даже каши. Во время лечебного голодания, если пожевать совсем немного такого порошка, притупляется чувство голода. Исследования сока рябины показали, что он очень полезен при туберкулезе легких. Врачи Древнего Востока отмечали свойство рябины "удерживать питательные вещества в организме". (Как хорошо! Выходит, что рябина способна экономить силы организма, сберегать его энергию). Свежая недозрелая рябина прекращает понос. Доза разового употребления — до 50 плодов.

Один из способов заготовки рябины на зиму привлекателен тем, что при этом не нужен сахар. Рябину с ветками моют и, положив в дуршлаг, бланшируют 5 мин; затем ее складывают в стерильные банки, заливают кипящим яблочным соком и закрывают (можно пластмассовыми крышками, можно — металлическими стерилизованными).

Рябина черноплодная. Ее родина — Северная Америка. Многочисленные исследования показали, что сок черноплодной рябины снижает артериальное давление, но, видимо, на эффект можно рассчитывать лишь в начальных стадиях болезни: сосудорасширяющие свойства несомненны (по 50 мл сока 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10—30 дней или по 100 г плодов 3 раза в день). Сок и плоды хранят при температуре 3—5° в темном месте. Сброженный сок пить нельзя. Хорошо сохраняется черно-

плодная рябина в морозильнике (перебрать и засыпать в полиэтиленовые пакеты): сбережет всю свою силу до весны. Существенные противопоказания — язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью, гипотония.

Примечательно, что из всех ягод черноплодная рябина содержит самое большое количество аскорбиновой кислоты (1000 мг%; черная смородина — в среднем 400 мг%, облепиха — 120 мг%) и рутина (2000 мг%; черная смородина — в среднем 1000 мг%, шиповник — 680 мг%). Возможно, этим и объясняются высказываемые в последнее время мнения об осторожном отношении к черноплодной рябине, касающиеся больных гипертонией, стенокардией и т. п. Дело в том, что врачи все чаще стали наблюдать побочные реакции, вызываемые чрезмерными дозами аскорбиновой кислоты (об этом уже говорилось); наиболее коварным следствием ее передозировки можно считать повышение свертываемости крови (опасность возникновения тромбов).

Все сказанное, конечно, относится к витаминным препаратам, а не к органическим легкоусваяемым витаминам, находящимся в "живой клетке". Прием "черноплодки" в количествах, указываемых специалистами по фитотерапии, принесет всем большую пользу. Интересно, что человеку, хотя бы год питающемуся правильно, организм которого в какой-то степени уже очистился, никогда не грозит опасность нанести себе вред перееданием какого-либо продукта. Сам организм подсказывает, когда, сколько и что именно употреблять в пищу.

Бананы — крахмалистый фрукт, т. е. он отличается от своих собратьев в такой же степени, как картофель от других овощей. Бананы содержат столько ценных питательных биологически активных веществ, что отказываться от них не следует никаким категориям больных, особенно страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Некогда бананы попали вместе с виноградом, инжиром и т. п. фруктами с высоким содержанием сахарозы (15—25%) под запрет для больных сахарным диабетом, которым теперь рекомендуется есть не только спелые бананы, но и отвары из неспелых. То же относится и к атеросклерозу, и к гипертонии. Хороши бананы и для проведения разгрузочных дней.

Древневосточные врачеватели считали, что употребление бананов создает хорошее настроение. Это мы знаем

по собственному опыту; настроение явно улучшается, когда поешь столь вкусных плодов, а особенно когда видишь, с каким наслаждением "уплетают" их дети. Нет лучшего фруктового питания для "грудничков"— банан легко растереть в однородную кашицу, малыши оказывают ему явное предпочтение перед всеми фруктами.

О различных желе, мармеладах и джемах из бананов не стоит говорить: жалко портить свежие бананы, столь редкое у нас лакомство. Зарубежные диетологи часто упоминают бананы как самостоятельное блюдо на первый завтрак. Они сочетаются со всеми сладкими фруктами, простоквашей, но "не дружат" с кислыми фруктами, особенно цитрусовыми.

Арбузы и дыни. По своему происхождению это, конечно, овощи (семейства тыквенных), но по статье "как есть" они ближе примыкают к фруктам, чем к овощам. Относится это и к особенностям их усвоения организмом. Правда, западные и североамериканские диетологи вообще редко упоминают об арбузах (их родина — пустыни и полупустыни Африки), зато о дынях различных сортов разговор идет очень часто. В переводе с арабского языка арбуз — это "индийская дыня".

"Аллергия на дыню,— пишет Г. Шелтон,— это плод воображения. С ней справляется даже самое слабое и больное пищеварение". Дыни, как и арбузы, перевариваются в кишечнике, а не в желудке (это и роднит их с фруктами), где они задерживаются всего на несколько минут. Однако если их употреблять с другой пищей, требующей слюнного или желудочного пищеварения, то они, "застревая" в желудке, быстро разлагаются, начинают бродить, образуют много газов. Это можно наблюдать "воочию", если разрезать дыню или арбуз и оставить хоть на короткое время в теплом месте или на солнце. Отсюда строгий закон — дыни и арбузы есть отдельно от другой пищи: вся очередная еда должна состоять из дыни или арбуза.

В южных районах нашей страны арбузы и дыни часто едят с хлебом, а в средней полосе — на десерт. Ясно, что никакой пользы для организма от таких забродивших бахчевых ждать не приходится. Между тем при правильном употреблении они являются целебнейшими пищевыми растениями, которые в народной медицине использовались еще в самые древние времена. Арбузы и дыни содержат

много воды — это чистейшая органическая дистиллированная вода, легче всего усваиваемая организмом.

Арбузы — незаменимое мочегонное средство. Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами (до 13%). Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, ускоряет выведение избытка холестерина. Диетологи считают, что в день можно потреблять до 2—2,5 кг арбуза, например при заболеваниях почек (разумеется, кроме тех случаев, когда они не справляются с выведением жидкости из организма). А. Д. Турова и Э. Н. Сапожникова объясняют, что при почечнокаменной болезни "щелочность мочи под влиянием веществ, содержащихся в арбузе, повышается, соли переходят в более растворимое состояние и выводятся благодаря мочегонному эффекту". В этом случае нужно стремиться к "равномерному потреблению" (есть арбуз порциями, даже ночью, когда в основном происходит концентрирование мочи).

Нет лучшей пищи для больных склерозом, подагрой, артритами, диабетом, чем арбуз. Ученые объясняют, почему он приносит такую пользу, в частности страдающим малокровием, атеросклерозом: фолиевая кислота (а ее много в арбузе) участвует в процессах кроветворения и способствует образованию холина — липотропного вещества, оказывающего противосклеротическое и противоопухолевое действие. Арбуз ощелачивает организм, нейтрализуя избыток кислот, образующихся в процессе обмена. В древних санскритских книгах содержатся указания на то, что арбузы чрезвычайно полезны "при трещинах на коже". Сохранилась легенда, что правитель одной из областей Центральной Индии был очень истощен кровохарканием; он очень ослаб и мог есть лишь одну сладкую пищу. Его полностью излечило варенье из арбуза, приготовленное на меду.

Не нужно выбрасывать и зеленую кожуру арбуза: в сушеном виде она является испытанным средством лечения колитов (отвар). Если белую мякоть арбуза, примыкающую к кожуре, пропустить через соковыжималку, то получится бесценный (по своему мочегонному действию) сок, который в сочетании с яблочным не только целебен, но еще и очень вкусен. Таким образом, здесь налицо "безотходная технология" переработки арбуза. Правда, сока из белой мякоти не рекомендуется пить более 1/2 стакана

в один прием. Нужно ли еще напоминать, что семечки арбуза тоже съедобны?

Дыня в отличие от арбуза содержит много волокон, поэтому ее нужно тщательно жевать. Для больных желательно, чтобы она не была слишком охлажденной, что затрудняет переваривание. Обладая всеми теми же свойствами, что и арбуз, дыня еще и успокаивающе действует на нервную систему, однако не следует есть слишком большие порции: это может вызвать понос и рези в кишечнике. Семечки дыни используются как мочегонное средство. А вот оригинальное свойство дынной корки: если ее бросить в кастрюлю, где варится мясо, то оно станет мягким гораздо быстрее.

Облепиха. Ее ягоды — один из лучших на земле естественных "витаминоносителей". Однако долгое время попытки окультуривания этого ценного растения оканчивались неудачей. Только многолетнее изучение его биологии позволило осуществиться мечте садовников. Теперь облепиха хорошо плодоносит и в средней полосе. Встречаются довольно обширные заросли дикой облепихи (в Прибалтике, на Алтае, в Сибири, Средней Азии), которые, к несчастью, безжалостно уничтожаются дельцами, охотниками за дорогостоящим облепиховым маслом.

Осенью (сентябрь-октябрь) созревают ягоды облепихи. В этот недолгий срок очень полезно вдоволь попить сока этих ягод. Так как он очень концентрированный, его разводят кипяченой водой и добавляют мед (один из оздоровительных рецептов: на 3 ст. сока — 50 г меда, 1 ст. кипяченой воды, 1/2 ст. отвара мяты; все это смешать и хранить на холоде). Водный настой ягод хорошо помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (особенно при пониженной кислотности).

Масло содержится в околоплоднике, в самих ягодах и семенах. Его можно "добывать" в домашних условиях для нужд семьи. В Сибири и на Дальнем Востоке это делают издавна. Нужно 1 кг ягод перебрать, тщательно промыть (последний раз — охлажденной кипяченой водой), просушить на полотенцах, а затем давить в эмалированной посуде деревянной ложкой или пестиком (примерно в 4 приема) и отжимать сок через марлю (его получится около 600 г). Если посуду с соком оставить на сутки при комнатной температуре, то на следующий день на поверхность всплывет более светлый слой — масло, выделившееся из мякоти. Эта масляная пленка "закупоривает",

как бы консервирует сок, поэтому его можно хранить при комнатной температуре несколько месяцев.

Для приготовления масла используются оставшиеся после выжимания сока зерна и околоплодники. Сначала их надо подсушить на воздухе, а затем в открытой духовке на небольшом огне. Когда они станут крошиться под пальцами (цвет — темно-коричневый), размолоть в кофемолке, а полученный порошок (он весит примерно 50 г) залить из расчета 1:3 оливковым, кукурузным или стерилизованным на водяной базе подсолнечным маслом (конечно, нерафинированным!). Пользоваться только керамической или стеклянной посудой и держать ее в темном месте! Смесь выдержать 3 недели, почаще мешая, а затем слить масло (уже не простое, а облепиховое). В оставшийся порошок можно добавить еще немного масла и опять выдержать — это уже будет облепиховое масло второго сорта; оно пригодится для наружного употребления в тех случаях, когда требуется смягчить кожу, губы и т. п.

Известны ранозаживляющие и болеутоляющие свойства облепихового масла. Прием его внутрь очень полезен ослабленным больным (по 1 ч. ложке 2—3 раза в день за 15—20 мин до еды). Исследования, проведенные в последнее время, показали, что облепиховое масло препятствует развитию атеросклероза: отмечаются положительные сдвиги в гемодинамике, снижается уровень холестерина в крови. Кроме того, наблюдались случаи, когда при коронарной болезни сердца исчезали приступы стенокардии, уменьшались вегетососудистые расстройства, нормализовалось артериальное давление.

Целебные свойства облепихового масла обусловливаются содержащимися в нем биологически активными компонентами.

Фейхоа. Принадлежит к семейству миртовых, а уже само это слово звучит для нас поэтично, ведь мирт неоднократно воспевал Пушкин в период своего кавказского изгнания. Вот и вспоминаются Черноморское побережье Кавказа, субтропики, Южный берег Крыма. Здесь и обитает фейхоа — вечнозеленый кустарник, на котором созревают крупные, продолговатые ягоды желтоватого цвета величиной с небольшой лимон. Не так давно многие и не знали об их существовании. Теперь плантации фейхоа увеличились, особенно в Азербайджане. Народная и научная медицина единогласны во мнении, что “специализация” фейхоа — действенная помощь при болезнях щито-

видной железы (зобе) и атеросклерозе благодаря высокому содержанию водорастворимого йода. Содержит фейхоа и сахара, и пектины, и витамин С, а также особое эфирное масло, которое придает плоду землянично-ананасный аромат. Фейхоа консервируют медом или фруктовым сахаром в пропорции 2:1 (по объему).

ОВОЩИ

Играя столь же значительную роль в обогащении организма всеми необходимыми веществами, как и фрукты, овощи дают, кроме того, чувство сытости, что очень важно. Потребление овощей позволяет сделать питание исключительно разнообразным. В “Книге о счастье и несчастьях”, написанной в 1985 г., Н. М. Амосов сказал: “Человек не может быть счастлив все время от одного и того же, происходит адаптация. Это относится и к пище”.

Овощи — это еда, и она должна быть не только полезной, но вкусной и красивой. Если фрукты все без исключения можно употреблять в сыром виде (и к этому всегда следует стремиться), то некоторые овощи нуждаются в кулинарной обработке (картофель, баклажаны, кабачки, цветная капуста). Хотя существуют рецепты сыроедения, согласно которым все перечисленные овощи такой обработке не подвергаются, но это возможно не всегда и приемлемо не для всех. К тому же имеется много овощей, которые можно есть сырыми, не делая насилия над своими традиционно сложившимися вкусами,— капуста белокочанная, морковь, свекла, репа, корни петрушки, сельдерея и многие другие. Однако нужно заметить, что пожилым людям, не привыкшим к сырым овощам, а также тем, кто страдал или страдает желудочно-кишечными расстройствами, необходимо такие овощи вводить в диету постепенно (диетологи считают, что переход может быть осуществлен в течение месяца).

В предыдущем разделе почти не приходилось говорить о способах кулинарной обработки, что для фруктов является даже как бы кощунством. Не так обстоит дело с овощами, и при этом все время приходится иметь в виду главную цель — максимально сохранять “чудо”, содержащееся в них, для чего в первую очередь до предела снижать время высокотемпературной обработки, строго со-

блюдая законы совместимости различных компонентов, используемых для приготовления блюд.

Овощи удобнее всего подразделять на две категории: зеленые, некрахмалистые (всевозможная зелень, капуста кочанная всех видов, огурцы, баклажаны, лук зеленый и репчатый, чеснок, репа, редис, редька, сладкий перец, помидоры) и крахмалистые (цветная капуста, свекла, морковь, брюква, кабачки, патиссоны, тыква, корни хрена, петрушки, сельдерея). Такая классификация не только наглядна, но и дает представление о правильном употреблении и сочетании овощей с другими продуктами. Зернобобовые овощи занимают в этой классификации особое место.

Овощи первой категории прекрасно сочетаются со всеми продуктами, за исключением молока (да и то здесь можно сделать некоторые оговорки). Кроме того, как уже говорилось, они способны помогать перевариванию животных белков и нейтрализовать образующиеся яды — токсины (и здесь опять-таки нельзя не вспомнить "100 трав" к шашлыку у кавказцев). К тому же большая порция зелени предохраняет от переедания концентрированной пищи.

Овощи второй категории содержат довольно много крахмала. Картофель все диетологи относят к продуктам, богатым крахмалом, наравне с крупяными, зерновыми культурами.

Общественное питание очень гордится тем, что в меню, предназначенном для больных, в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам предлагаются вареные свекла, морковь. Конечно, это лучше, чем подавать к таким блюдам кашу, макароны или картофель, однако это сочетание едва-едва тянет на "тройку". На самом деле необходимым добавлением к белковым продуктам служат зеленые и некрахмалистые овощи, а те, которые содержат достаточное количество крахмала, настолько сытны, так прекрасно усваиваются в любом виде и из них можно приготовить столько полезных и красивых блюд, что нет никакой надобности оценку "пять" сводить к "тройке".

Когда готовят блюда, в которых используется несколько видов овощей, то в собственном соку (под крышкой) можно тушить тыкву, кабачки и другие овощи, легко выделяющие влагу. Свекла, капуста, морковь требуют добавления воды — на 1 кг в среднем 200 г. Время

приготовления таких блюд — не более 15—20 мин (впрочем, это зависит от "возраста" овощей).

Конечно, обзор овощей, приведенный в книге, является далеко неполным. Например, в работах американских, австралийских и других диетологов встречаются иногда совсем не знакомые названия овощей и их разновидностей. Однако к нам на стол они могут попасть чрезвычайно редко, а мы очень богаты овощами, созревающими в нашем климате и, следовательно, в "свой" сезон способными принести наибольшую пользу.

Следует еще сказать о том, что "химия", применяемая для борьбы с вредителями огородов и садов, довольно хорошо смывается с гладкой, неповрежденной поверхности свежих овощей (как и фруктов). Некоторые натуропаты, сторонники вегетарианства, замечают при этом, что "мертвые" ткани говядины и цыплят гораздо вреднее (и их не смоешь!).

Теперь много говорят о повышенном содержании в овощах нитратов, которые в организме переходят во вредные соединения — нитриты. Особенно это относится к парниковым овощам. В погоне за выгодой (а сколько, например, стоят ранние огурцы и каким пользуются спросом?) в почву вносят непомерное количество химических удобрений. Однако нас обнадеживают, что органы санинспекции ведут с этим непримиримую борьбу, а также "утешают", что за границей нормы применения удобрений выше, чем у нас, в 2—3 раза.

ЗЕЛЕНЫЕ И НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ. ЗЕРНОБОБОВЫЕ

Зеленые овощи. Так называют "вершки" всех съедобных растений. Наиболее распространены у нас в средней полосе петрушка, сельдерей, укроп, салат, ботва свеклы и редиса, зеленый лук, мята, настурция, огуречная трава. К этой же категории можно отнести и дикорастущие травы, которых по всей стране великое множество. Однако в первую очередь целесообразно выделить те, употребление которых очень желательно, особенно в апреле-мае-июне, когда они наиболее богаты ценными веществами: одуванчик, сныть, крапива жгучая, молодые листья березы, липы, подорожник. Конечно, все эти травы и листья нужно собирать вдали от дорог, так как выхлопные газы

поглощаются растениями, они теряют свои целебные свойства и даже могут принести вред.

Зелень необходимо тщательно мыть в проточной воде. Всевозможные листья, если они очень загрязнены землей, опускают на несколько минут в соленую воду, чтобы очистить от яиц червей и улиток. Черные пятна на зелени — это следы обработки химическими веществами. На поверхности листьев сельдерея могут, например, находиться мышьяковистые соединения, так что промывать его следует особенно внимательно и несколько раз ополаскивать.

Чтобы зелень была свежей в течение нескольких дней, можно, очистив ее, завернуть в бумагу, а затем в полиэтиленовом пакете положить в холодильник. Можно также, слегка сбрызнув зелень водой, надуть полиэтиленовый пакет и туго перевязать (хранить также в холодильнике). Вымытый зеленый лук, как и другие зеленые овощи, хорошо сохраняется во влажной ткани. Непосредственное соприкосновение зелени с полиэтиленом нежелательно. Если зелень начала увядать, ее погружают на полчаса в воду комнатной температуры. Заготовка зелени на зиму с большим количеством соли (при этом на 1 кг берут чуть ли не 200 г) неизбежно приводит к избыточному ее потреблению. Другое дело — сушить зелень. Тогда она становится в один ряд со всеми сушеными лечебными травами и в течение года сохраняет свою целебную силу. Перед сушкой растения очищают, листики отделяют, а стебли нарезают на части — приблизительно 1—2 см. Сушат их на свежем воздухе (в благоприятную погоду) или в духовке с открытой дверцей. Среднее, самое благоприятное время сушки — 6—8 ч. Зимой зелень хранят в картонных коробках или стеклянных банках. В размоченном виде ее можно добавлять в салаты или пить настой, отвар.

Конечно, лучше всего есть как можно больше свежей зелени в течение летнего сезона. Ни одно блюдо без нее не обходится — супы, салаты, приготовленные овощные блюда, даже каши. Сыроеды очень любят листовые салаты — зелень не нарезают, не перемешивают, оставляют в естественном виде. Диетологи-натуропаты, придающие большое значение "качеству" жевания пищи, выработали даже особые правила нарезания зелени и овощей. При слишком большом размельчении зелень теряет свою пользу и аромат. Огурцы же, оказывается, нужно резать не

кружками, а кусочками неправильной формы... Мнение сторонников естественного питания однозначно: как можно меньше нарушать структуру пищевых растений, которые от этого очень проигрывают.

Ботву свеклы, моркови, редиса, репы и т. п. выбрасывают по традиционному “недомыслию”: она содержит больше минеральных и биологически активных веществ, чем сами корнеплоды. Например, “вершки” молодой свеклы очень вкусны в салатах. Если же крупно порезанную зелень (10—15 см) залить дистиллированной или охлажденной кипяченой водой и оставить на ночь, то питательные вещества растений уйдут в воду. Кроме того, такое питье обладает освежающим вкусом.

Петрушка. Это пряность, которую человек использует очень давно. Родина ее — Испания. В России культивируется лишь с прошлого столетия. Урожай собирают с апреля по сентябрь. Петрушка содержит много калия, кальция, натрия; много в ней, разумеется, и витаминов. При заболеваниях почек, циститах из петрушки готовят настои — 1 ст. ложку корней и “вершков” заливают 1 ст. кипятка, настаивают 1 ч, затем процеживают; принимают по 1/2 ст. 2 раза в день (эфирное масло петрушки обладает выраженным мочегонным действием). Однако при острых стадиях воспалительных заболеваний настой петрушки употреблять не следует (а если уж использовать ее в пищу, то в небольшом количестве). Те же рекомендации и при беременности (стимулирующее воздействие на гладкую мускулатуру матки).

Укроп. Он ароматизирует пищу, придает ей приятный вкус, обогащает витаминами и минеральными веществами. А его “высшее предназначение”— это, по всей вероятности, известное свойство снижать метеоризм, регулировать работу кишечника. При лечении укропом нужно через 5—6 дней делать перерыв на 2—3 дня. Очень полезен укроп кормящим матерям: он увеличивает количество молока. Порошок из сухой травы употребляют как легкое снотворное. Древние врачеватели говорили, что укроп предохраняет пищу от “порчи в желудке”; как известно, таким свойством обладает всякая зелень, однако, видимо, они считали укроп особенно эффективным.

В виде настоя укропное семя применяется не только при метеоризме, но и как отхаркивающее и легкое мочегонное (1 ст. ложку семени залить 1 ст. кипящей воды, настаивать 10—15 мин, процедить; принимать по 1 ст.

ложке 3—6 раз в день за 15 мин до еды). При метеоризме принимают по 1/2 ст. такого настоя перед едой.

Сельдерей. Его основная особенность — богатое содержание органического натрия, а это означает, что он, заменяя поваренную соль, дает организму нужное количество натрия и при этом без неприятных последствий, которыми грозит потребление неорганического натрия в ее составе. Если посыпать салат, кашу, суп размельченным сельдереем, то отсутствие соли не ощущают даже те люди, которые к ней привыкли (таков вкус этой травы). Сельдерей также богат магнием и железом, а именно такое сочетание очень ценно для кроветворения. Сухая жаркая погода переносится легче, если утром и днем между приемами пищи выпить по рюмке свежего сока сельдерея. Он оказывает и болеутоляющее действие.

Все, что было сказано о "вершках" сельдерея и петрушки, можно отнести и к корням.

Салат. Он — источник питательных веществ, деликатесное блюдо. Листья салата обладают наибольшей целительной силой до образования цветочной стрелки. Особенно ценно содержание в нем легкоусвояемого белка и сахаров, а соли кальция и йод вместе с комплексом витаминов делают эту зелень необычайно полезной для тех, кто страдает заболеваниями щитовидной железы.

При ожирении и сахарном диабете необходимо включать в рацион все виды салата. Настой его листьев (20 г на 200 мл воды)— успокаивающее и снотворное средство (принимать на ночь). Известно, что знаменитый римский врач Клавдий Гален (II в.), признанный отец народной медицины, на старости лет успешно лечился салатом от бессонницы; содержащаяся в нем медь успокаивает нервную систему.

Салат нужно перебирать по листочку и тщательно мыть в просторной посуде, чтобы он плавал. Вялые листья употреблять не следует.

Благодаря присутствию большого количества рутина, способствующего укреплению стенок сосудов, салат защищает организм от атеросклероза. Как и все ранние овощи, он незаменим в питании людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (выведение холестерина). К гимну салату можно добавить еще его желчегонный эффект.

Солить листья салата — это настоящее преступление; их прекрасный естественный вкус обогащается соком ли-

мона. Правило, что не нужно нарушать структуру растения, пожалуй, прежде всего можно отнести к салату — его листья нежны, беззащитны, легкоранимы. Зачем же их резать на мелкие части?

Сейчас выращиваются сорта салата, внешне похожие на кочаны молодой капусты. Такой салат сытен, сочен, но, конечно, нет и речи о том, чтобы подвергать его какой-либо кулинарной обработке.

Салат дал название самому чудесному из всех блюд. Человека 20-го столетия больше всего привлекает быстрота его приготовления, отсутствие кулинарной обработки, неприхотливость: можно получить сытное и полезное блюдо из всего, "что есть в доме".

В заключение любопытно привести один пример оригинального использования листьев салата. Это — голубцы сыроедов. Натереть свеклу и морковь, добавить сок кислых фруктов, различную рубленую зелень, молотые орехи. Завернуть в листья зеленого салата. Вместо кислого сока можно натереть антоновское яблоко.

Зеленый лук. Все теплые слова, сказанные в адрес зелени, можно целиком и полностью отнести к зеленому луку. Однако у него есть своя особенность — это первый овощ, который появляется у нас ранней весной. Как и всякий лук, он содержит фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы. Зеленый лук полезен и при респираторных заболеваниях, зачастую остающихся после зимних инфекций. Чтобы обеспечить потребность организма в аскорбиновой кислоте, достаточно съесть 100-150 г зеленого лука в день. Очень полезен лук людям, страдающим заболеваниями крови; при этом важно, что полноценный (а не зимний парниковый) лук становится доступным для потребления в то время, когда основные фрукты и овощи, содержащие, например, железо, еще не созрели.

В популярной медицинской литературе, как только речь заходит о зеленом луке, обязательно тут как тут предупреждение, что к нему нужно относиться осторожно, ведь в его состав входят трудноусвояемая клетчатка и вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника. (А кто может поручиться, что эта оболочка у него страха не имеет?) При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук также обычно потребляют с осторожностью (два — три перышка). Как и всегда, это решается сугубо индивидуально, тем более, что именно

зеленый лук обладает прекрасным желчегонным эффектом, стимулируя опорожнение желчного пузыря, нормализуя состав желчи, чем, в частности, предотвращается образование камней. Видимо, стоит провести эксперимент, по перышку добавляя лук в свой рацион (конечно, не до бесконечности, ведь уже было сказано, что 100—150 г полностью обеспечивают организм, например, витамином С).

Зеленый лук очищает полость рта от микробов. Интересно, что работники теплиц, где выращивается лук, не болеют гриппом даже во время самых жестоких эпидемий. Благоприятное воздействие зеленого лука усиливается, если его есть с растительным маслом. Все, что будет сказано ниже о репчатом луке, относится и к зеленому (так же, как и все, что будет сказано о чесноке, относится к его зеленым перьям, о которых не нужно забывать при составлении салатов).

Мята перечная. Эта трава была впервые выведена в Англии путем скрещивания дикорастущих видов мяты. Ее листья имеют сизый дымчатый оттенок. Именно этот вид мяты обладает наиболее тонким ароматом и уникальными целебными свойствами. Наверное, если есть на свете какая-то особая “волшебная” трава, то это мята. Нет ни одного недуга, при котором она не была бы полезна и целительна. Мята перечная входит во многие сборы лекарственных растений.

Приятный аромат и освежающее действие делают напиток из нее полноценным заменителем чая. Издавна известны рецепты мятного кваса. Мята — хорошая приправа к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Антисептические свойства делают ее необходимой в хозяйстве. При засолке капусты долями кочанов добавление мяты способствует более длительному сохранению продукта в свежем виде, да и вкус его становится превосходным. При консервировании огурцов в больших банках на дно вместе с укропом и другими приправами рекомендуется закладывать мяту. Она также предупреждает скисание молока, удлиняет срок его хранения в свежем виде. Хорошо сочетается мята с душицей и зверобоем. Что касается знаменитых мятных пряников, то в тесто добавляют по вкусу отвар мяты (по крайней мере, так делали в старину).

Настурция. Ее листья обладают необыкновенным вкусом, придают каждому салату особую пикантность. К тому

же они очень нежны, их легко жевать, чего нельзя сказать, например, о крапиве, сныти, листьях одуванчика. Листья настурции можно собирать с весны до поздней осени. Блюда из них не только очень вкусны, но и целебны. Особенно ценятся они при атеросклерозе и нарушениях обмена, свя́занных с возрастными изменениями. Не случайно в народе "ходит" рецепт "кардинальского салата", сохраняющего молодость. В салатах листья настурции можно сочетать с картофелем, крутыми яйцами, зеленым горошком, крапивой, тертым хреном.

Описать вкус листьев настурции трудно — аромат и вкус перца, но без его горечи, к тому же вкус перца гораздо грубее.

Огуречная трава. Листья ее благодаря своему запаху могут использоваться как заменители огурцов в окрошке, салатах, холодных борщах. Через месяц после посадки уже можно собирать урожай этой неприхотливой травы.

Салаты с сельдереем, луком, яйцом, хреном, картофелем, сладким перцем очень хороши, если готовить их с огуречной травой. Однако ее значение не ограничивается только вкусовыми качествами. В. Шёненбергер в книге "Соки растений — источник здоровья" как бы открывает эту траву заново. На основании опыта лечения многих людей и длительных исследований он утверждает, что огуречная трава (или огуречник, как ее еще называют) в свежем виде (в качестве приправы) и ее сок во время цветения повышают работоспособность, улучшают настроение, снимают депрессивные состояния, ипохондрии и меланхолии, приносят облегчение при сердечной слабости нервного характера. Так как все перечисленные состояния относятся к "язвам" современной цивилизации, то, по-видимому, стоит серьезно подумать об обязательном введении в свой рацион огуречной травы, что возможно с весны до поздней осени.

Фирма В. Шёненбергера (г. Цюрих), выпускающая разнообразные соки лекарственных растений, известна во всем мире. Их рекомендуют использовать даже самые строгие клиницисты, разрабатывающие проблемы сокотерапии.

Салаты из огуречника.

1. Нарубить горсть листьев и перемешать с измельченными помидорами (2—3 шт), молотыми орехами или 2 ст. ложками растительного масла.

2. Франкфуртский зеленый соус (любимое кушанье Гёте, который, как известно, прожил долгую, плодотворную жизнь и сохранил свежесть чувств до самого преклонного возраста). Две горсти зелени (огуречник, одуванчик, крапива, мята, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп) нарезать очень мелко. Добавить два нарубленных крутых яйца, тонко нашинкованную луковицу. Все это смешать и залить соусом из 1 ст. простокваши с перцем по вкусу, соком и цедрой 1/2 лимона. Подавать к овощным блюдам.

3. Весенний салат. Молодые листья одуванчика, мать-и-мачехи, салата, щавеля кислого тщательно промыть, дать стечь воде. Смешать с несколькими тонко нарезанными огурцами. Приправа: 3 ст. ложки сливок или простокваши с лимонным соком, немного меда, мелко нарубленные огуречник, зеленый лук и укроп.

Одуванчик, сныть, крапива жгучая, подорожник, молодые листья березы, липы, кустарников, щавель. Есть еще очень много съедобных дикорастущих трав, но этим, пожалуй, принадлежит главное место в средней полосе. Все они содержат массу веществ, необходимых человеку, хотя каждая имеет свои особенности.

Листья *одуванчика,* хотя и горьковаты на вкус (от этой горечи можно избавиться, если выдержать их минут тридцать в подсоленной холодной воде), используются в салатах. Различные заправки и добавки других овощей смягчают горечь одуванчика, делая ее почти незаметной (зеленый лук, петрушка и т. п.). К тому же жалко избавляться от горького вещества — тарксацина, а вместе с ним и от других минеральных веществ, в присутствии которых, безусловно, лучше проявляют себя и усваиваются содержащиеся в одуванчике инулин, сахара, белковые вещества, органические кислоты, витамины B_2, С, а также железо, калий, марганец, фосфор, медь, никель, молибден, кобальт... Таким богатым составом могут похвалиться не столь уж многие растения.

Одуванчиков вокруг нас очень много, но нельзя собирать их в черте города и у дорог: они, как и все травы, накапливают яды, содержащиеся в выхлопных газах. Народная медицина высоко ценит одуванчик как желчегонное, жаропонижающее, потогонное средство, целительное при авитаминозах и заболеваниях почек. Особенной силой обладают листья одуванчика до цветения, т. е. в мае-июне. В это же время следует собирать и сныть, и

крапиву, и подорожник, и молодые листья деревьев. Для лучшей усвояемости их можно пропустить через мясорубку (сознательно идем на потери: трав много, это не черная смородина...) и отжать сок; 2—3 ст. ложки такого сока, принятые перед едой, дают организму, страдающему от зимне-весеннего авитаминоза и "аминеральности", все необходимые ему вещества. Можно также мелко нарезанные листья дикорастущих трав положить в термос и залить горячей водой. Через час-два полученный напиток пьют с медом и лимоном (любители называют его "натуркоктейлем").

О *сныти* достаточно сказать лишь одно; витамина С в ней 65 мг%. Ее выпалывают и проклинают огородники, а между тем многие из них страдают теми болезнями, которые она лечит: плохая работа кишечника и желудка, подагра, ревматизм... Неплохо все-таки оставлять небольшое местечко на огороде, где бы всегда "водились" молодая сныть (3 ч. ложки травы настаивать 2 ч в 2 ст. кипяченой воды, процедить; пить по 1/2 ст. 4 раза в день до еды).

Целебные свойства *крапивы жгучей* (двудомной) известны давно, и в питании ее использовали с незапамятных времен. Однако это растение все-таки лучше всего использовать в свежем или сушеном виде. Зимой порошок крапивы можно употреблять для заправки супов, каш, приготовления соусов. Хорошо сочетается она с вареными яйцами, картофелем, хреном, зеленым луком и грецкими орехами (все это в салатах). Рыбаки перекладывают рыбу крапивой, и она остается свежей долгое время.

Крапивное масло. Мягкое сливочное масло смешать с пропущенными через мясорубку листьями крапивы и тертым хреном, использовать для бутербродов и как приправу к готовым крупяным блюдам.

В напитке из нескольких трав всегда выделяются оригинальный вкус и запах крапивы.

Еще в X в. арабские и персидские врачи высоко ценили *подорожник* как средство, помогающее при многих болезнях, перечислить которые даже не представляется возможным. Его лучше всего использовать в салатах или в виде свежего сока. В салат добавляют тертый хрен, репчатый лук, вареные яйца, крапиву. Высушенный подорожник используют для заправки супов и щей (в тарелку).

Многие больные-хроники в течение десятков лет поддерживают свое здоровье, употребляя настои и отвары из *листьев березы.* Они отличаются благоприятным сочетанием входящих в них веществ, особенно для пожилых людей: повышается мочеотделение, уменьшается одышка, облегчается работа почек, кроме того, известны общеукрепляющие и витаминные свойства листьев березы. Вот и улучшается самочувствие.

Щавель — зелень, одна из первых появляющаяся весной. Содержит много железа и магния, необходимых для кроветворения. Если уж щавель варить, то очень редко (когда нестерпимо захочется зеленых щей...); нужно есть его в сыром виде, добавляя в салаты. Диетологи-натуропаты считают, что неорганическая щавелевая кислота, против которой всегда возражают врачи ("отложение солей" и т. п.), образуется при тепловой обработке, а свежий щавель (которого, кстати, не переешь) приносит много пользы, в частности стимулирует вялый кишечник. То же относится к шпинату, ревеню и помидорам.

Капуста. Важнейший питательный овощ. Его высоко ценили еще в древности. Вот почему у старинного французского поэта Ривароля капуста похваляется, что ее "еще Адам сажал в раю на грядки, выращивал с любовью Древний Рим, Вергилий много строк капусте уделил". Хотя в процессе хранения количество витаминов и минеральных веществ уменьшается, все же и через несколько месяцев капуста остается в достаточной степени целебной и питательной. Витамины распределяются в кочане неравномерно: в наружных листьях их почти в два раза больше. Особенно богаты, например, витамином С зеленые наружные листья, которые почему-то частенько выбрасывают. Не следует пренебрегать и кочерыжками белокочанной и цветной капусты: они не менее полезны и очень вкусны. Мелко нашинкованные кочерыжки — хорошее дополнение ко всякому салату, их можно также использовать для овощных супов и отваров. Если две капустные кочерыжки, одну небольшую свеклу и одну такую же редьку натереть на крупной терке, заправить сметаной, украсить зеленью, клюквой и дольками апельсина или мандарина, то получится салат "Веничек". Его автор, В. С. Михайлов, конечно, намекает на выметающие, выскребающие, очищающие стенки кишечника свойства этого салата (но, судя по названию, не очень все-таки сильные).

К сожалению, у нас редко можно встретить брюссельскую капусту (в замороженном виде она бывает в продаже, но это не дает представления об истинном ее вкусе), а также савойскую и кольраби. Кольраби хороша в салатах: съедобны у нее не листья, а утолщенная шаровидная нижняя часть стебля (много кальция и серы). Приготовить кольраби нетрудно — натереть на крупной терке и заправить растительным маслом или сметаной.

Клетчатка цветной капусты легче усваивается организмом, чем клетчатка любой другой капусты, поэтому ее можно без опаски употреблять при различных заболеваниях желудка и кишечника.

В специальной литературе можно найти самые различные суждения о том, можно ли капусту варить. Джеффри, например, пишет, что капусту, как и морковь, никогда не следует есть в вареном виде. Однако многие диетологи, особенно отечественные, считают, что капуста сырая, вареная, печеная, квашеная — это как бы разные продукты. Каждый вид приготовления приносит свою особую пользу. Высказывается даже мнение, что потребление одной лишь сырой капусты, да еще в больших количествах, приносит вред желудку. Медики Древнего Востока с большим уважением относились к "сильно разваренной" капусте, которая, как они считали, способствует здоровому сну, укрепляет зрение, помогает при хроническом кашле и воспалениях кишечника. Так или иначе, а все равно не обойтись в повседневной жизни без таких блюд, как щи, борщи, тушеная капуста, капустные котлеты и т. п. Разумеется, правила приготовления остаются общими: как можно короче время кулинарной обработки, как можно меньше "ресторанных" затей. Капуста хорошо сочетается со всеми продуктами. Правда, из-за высокого содержания в ней серы некоторые диетологи возражают против сочетания капусты с крахмалистыми продуктами. Несколько терпкий привкус сырой капусты в салатах смягчается укропом, петрушкой, тмином.

Капуста — первый рассматриваемый нами "сытный" (вернее сказать —"насыщающий") овощ, поэтому здесь, видимо, следует сказать о том, что за последние десятилетия в домашнем и общественном питании, к сожалению, были утрачены навыки кулинарной тепловой обработки овощей, и из поварского "репертуара" почти полностью исчезли овощные горячие блюда. Правда, у южан можно было бы позаимствовать довольно много рецептов, если

бы традиционное приготовление блюд из овощей не грешило у них необыкновенной остротой.

Лучше всего, пожалуй, капусту запекать. Это сделать очень просто: разрезать кочан (молодой, небольшой) на половинки, четверти, положить на противень, смазать сметаной, слегка посыпать сухарями или тертым сыром (можно небольшие части кочана предварительно опустить в кипящую воду). Если мелко нашинковать капусту, залить кипятком и проварить 2—3 мин, а затем отжать, добавить немного сметаны и яйцо, положить на сковороду, смазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром или сухарями, то получится вкуснейшая запеканка. Чтобы приготовить капустные котлеты, не надо тушить капусту с молоком 40 мин, добавлять манную крупу, желтки и т. д. и т. п., как сказано в известной "Книге о вкусной и здоровой пище", достаточно мелко-мелко нарезать свежую капусту, добавить яйца и горсть или две муки (лучше ржаной). Котлеты в виде лепешек, оладий обваливают в сухарях и слегка обжаривают на смазанной антипригарной или, на худой конец, обыкновенной сковороде. За несколько минут до полной готовности котлеты закрывают крышкой и выключают плиту. Для большей "диетичности" такие же котлеты запекают в духовке, смазав сверху сметаной. Можно иногда позволить себе приготовить блинчики с капустой. Эта еда особенно хороша для детей. Из 2 ст. муки, 2 яиц, 1 1/2 ст. молока (или воды) готовят тесто. Затем мелко натирают или нарезают полную столовую тарелку свежей капусты и смешивают с тестом. Выпекают как обыкновенные блинчики (если на антипригарной сковороде — без масла, с одной подмазкой перед выпеканием первого блинчика). Особенно хороши блинчики из ржаной муки, но тогда их замешивают на воде.

Омлет с капустой: мелко нашинковать столовую тарелку свежей капусты, добавить 2 яйца и немного сметаны, выложить на сковороду, слегка смазанную маслом, и выпекать под крышкой, затем перевернуть омлет, разделив его предварительно на части, и продолжать печь еще несколько минут. Это порция на двоих. Подавать, конечно, с зеленью. Таким же способом можно приготовить омлет с зеленым горошком, зеленым луком и т. п.

Квашеную капусту называют "северным лимоном". Зимой она заменяет сырые овощи и зелень. Ее следует приготовлять с минимальным количеством соли. Если квашеная капуста слишком кисла, то в нее добавляют на-

шинкованную свежую капусту. Рассол капусты (а особенно много его образуется к весне) можно пить по 1/2 ст. 2—3 раза в день (теплым): это усиливает секрецию желчи, стимулирует работу поджелудочной железы. Говорят, что рассол квашеной капусты еще полезнее, чем сама капуста. При умеренном солении образуется как бы новый продукт с новым вкусом, а при крепком солении требуется отмачивание, отчего теряются все витамины, минеральные вещества и т. п. В слабом рассоле развиваются особые виды бактерий, которые придают капусте не только приятный пикантный вкус, но и жизнь. Таким образом, при квашении капуста получается не только свежей, но и "живой". При мариновании дело обстоит иначе: гниение предотвращается в результате гибели бактерий в уксусе и умерщвления в продукте "живой клетки". Маринованные овощи или грибы — это умершие растения, их безжизненная оболочка. Маринованная пища не может придать новые силы, повысить жизнедеятельность. Кроме того, "белый" уксус не только губит аромат и вкус овощей (и фруктов), делает их все "на одно лицо", но и разрушающе действует на стенки желудка (и для вполне здоровых людей потребление маринадов не проходит бесследно).

Из пряностей при солении капусты используют только тмин — 2—3 ст. ложки на ведро.

Когда квашеную капусту держат в сараях, на балконе, то она долго сохраняет все свои свойства, если по погодным условиям не будет много раз то замерзать, то оттаивать. Поэтому лучше так рассчитать ее количество (нужное для семьи), чтобы использовать к наступлению марта.

Издревле у нас квасят капусту, считая ее одним из основных припасов на зиму. И вот традиционно сложились некоторые правила, которые еще недавно многие могли бы счесть суевериями. Что касается механизма их действия, то он еще не объяснен, зато "сурово" доказан экспериментально; соления или квашения, приготовляемые в полнолуние, невкусны и быстро портятся (капуста делается мягкой и слишком кислой, а огурцы — мягкими и пустыми внутри). Лучше всего делать соления в новолуние, на 5—6-й день. Мы знаем, какое огромное значение для жизни человека и всего живого на Земле имеют фазы Луны, поэтому можно принять все сказанное на веру (особенно если вспомнить, например, рекомендацию йогов проводить разгрузочные и голодные дни именно в полнолуние, новолуние, на 11-й день луны).

Диапазон целебного действия самой обыкновенной белокочанной капусты очень велик. В ее соке найдены 16 аминокислот и фактор У, способствующий заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки, а также тартроновая кислота, обладающая свойством предупреждать ожирение, препятствовать превращению в организме избытка углеводов в жиры. Однако именно эта кислота разрушается при нагревании. При воспалении дыхательных путей применяется отвар капусты (1/4 ст. 3—4 раза в день до еды); при бессоннице — сок капусты (по 1/2 ст. за 40—60 мин до сна). Давно известно, что сок капусты снижает содержание сахара в крови, не говоря уже о свойствах усиливать выделение излишней жидкости из клеток и о большом количестве солей калия.

Огурцы. Содержание воды — 95%. Из-за этого в прежние времена бытовало мнение, что огурцы имеют лишь "вкусовую" ценность. С тех пор многое стало известно о Воде и воде. Вода, содержащаяся во фруктах и овощах,— пожалуй, самое ценное их составляющее, так как "это жидкость, дистиллированная самой природой"— писал Брэгг. Он считал, что дистиллированная вода необходима организму человека, так как помогает растворению многих ядов, накапливающихся в процессе жизнедеятельности (особенно в наш век гибели окружающей среды...): "Дистиллированная вода проходит через почки, не оставляя в них неорганических остатков и песка". В последнее время появилось много публикаций об исследованиях свойств талой и дождевой воды. Долголетие жителей Кавказа и других районов нашей страны некоторые авторы связывают даже не столько с особо чистым воздухом, здоровым образом жизни и естественным питанием, сколько с потреблением воды из родников, горных рек и ручьев, образующихся в результате таяния ледников. "Ученые утверждают, что в процессе старения большую роль играет нарастающий недостаток "ледяной" структуры воды в организме"*. Талая и, следовательно, дистиллированная вода способствуют омоложению, и организму не нужно выполнять огромной работы по очистке и переработке воды из-под крана во что-то приемлемое для жизни. Вот как, например, характеризует свойства огуречного сока Уокер: "...это прекраснейшее естественное мочегонное,

---

* *Свинтицкий Ю.* Сто лет — еще не вся жизнь.— "Социалистическая индустрия", 1981, 5 июля.

улучшающее секрецию мочи; огуречный сок способствует выведению из организма излишков мочевой кислоты, а следовательно, лечит ревматические заболевания, подагру". Высокое содержание калия, кремния, серы делает огурцы ценнейшим продуктом для поддержания здоровья кожи, волос, зубов. Не случайно видные специалисты по соколечению советуют к соку моркови и свеклы добавлять именно огуречный сок: такой "коктейль"— эффективное средство лечения желчного пузыря, печени, предстательной железы. Описываются случаи полного растворения камней, образующихся в желчном пузыре и протоках, при ежедневном потреблении по 1/2 л огуречного сока в течение нескольких месяцев или даже недель (считается, что более сильным действием обладает... сок горьких огурцов). Правда, при этом требуется исключить из диеты все мучнистые продукты, мясо, сахар, крахмалы. Большинство микроэлементов сосредоточивается в кожице огурца. Даже перезрелые огурцы очень полезны — это прекрасное слабительное; колиты излечиваются при приеме в течение сезона 100 г огуречного пюре натощак. Незаменимы огурцы для проведения разгрузочных дней. Конечно, огурцы, созревающие в открытом грунте в свой сезон, намного полезнее тех, которые выращиваются в парниках.

Огурцы сочетаются со всеми продуктами, кроме молока (и то в деревнях часто нарушают это правило без всякого вреда для себя). Красивые блюда можно приготовить из огурцов и творога в сочетании с зеленью, огурцов и рубленого вареного яйца с любым луком (например, фаршированные огурцы). Сочетаются огурцы и с медом. Однако, пожалуй, самое важное "предназначение" огурцов, особенно для людей, страдающих от ожирения — использование их для "бутербродов" вместо хлеба (с мясом, рыбой, сыром). Можно завернуть такой сэндвич в лист капусты или салата или положить на огурец "фарш" из мелко нарубленной зелени, помидора и сметаны, из тертого сыра с чесноком, сметаной и соком лимона, из вареных размятых яичных желтков с зеленью и сметаной, а также из всего того, что подскажут ваши фантазия и возможности.

Баклажаны. Это богатый источник калия со всеми вытекающими отсюда бесценными свойствами: нормализация работы сердечной мышцы, предупреждение отеков, лечение атеросклероза (выведение излишнего холестерина), подагры и т. п.

Следует иметь в виду, что горькие на вкус баклажаны для еды непригодны, а поджаренные — неперевэримый продукт. Если они перезрелые, то, сделав продольный разрез, из них удаляют семена, а сами баклажаны опускают на 5 мин в кипящую воду. Затем готовят фарш из крутых яиц, зелени и тертого сыра, начиняют им остуженные баклажаны и запекают в духовке, слегка смазав маслом или сметаной. (Яйца с сыром?.. Это нехорошо, но ведь такое блюдо готовят редко). В качестве соуса можно подать простоквашу с измельченным чесноком. Еще лучше — запечь баклажаны в духовке, предварительно обдав их вместе с кожурой кипятком (а можно просто наколоть их вилкой) и разрезав ломтями 1—2 см толщиной (вдоль). Каждый ломтик посыпают тертым сыром, а затем заливают яйцом, взбитым со сметаной, или смазывают сметаной и посыпают тертым сыром.

Много рецептов приготовления баклажанов, например, в румынской кухне, но часто эти блюда очень "вычурны" и остры. Однако, пожалуй, один рецепт очень приемлем для нас — это "сырое" приготовление баклажанной икры (ведь традиционные способы фактически лишают этот овощ всей его силы): печеные (в духовке) до мягкости баклажаны очищают от кожуры и рубят с сырой зеленью, чесноком, а затем смешивают с небольшим количеством растительного масла. Едят эту икру в охлажденном виде с помидорами, салатной зеленью. Алиса Чейз, которая, как видно из ее книги, была не только талантливым врачом, но и незаурядной кулинаркой, предлагает порезанные на дольки баклажаны варить на пару с дольками лука, сладкого перца, а затем подавать с помидорами и приправлять маслом или сыром (при слабом пищеварении сыр добавлять не советует).

Лук репчатый, чеснок. Луку и чесноку во всех книгах о лекарственных растениях посвящено немало страниц. Эти овощи относятся к разряду "острых", пряных, поэтому диетологи считают, что их не нужно есть сразу в больших количествах. В последнее время были проведены исследования, которые показали, что лук снижает свертываемость крови, так что он очень полезен при тромбофлебитах и всех других болезнях, связанных с атеросклерозом, поражением сосудов. На этом основании всем пожилым людям рекомендуется регулярно есть сырой репчатый лук (конечно, в обозримом количестве). Согласно болгарской фитотерапии, если съедать каждый день на

ночь одну небольшую луковицу, то можно даже вылечиться от гипертрофии предстательной железы.

Противопоказания к потреблению лука, которые содержатся в медицинской литературе, относятся к острым и тяжелым заболеваниям печени, почек, желудочно-кишечного тракта; сердечно-сосудистым больным тоже не рекомендуется есть много лука. В некоторых источниках запрещается при указанных болезненных состояниях употребление настойки лука, т. е. лекарства, где он находится в большой концентрации.

Все это не противоречит тому, что было сказано выше: индивидуальное отношение к каждому виду продуктов, особенно к таким пряным овощам, как лук или чеснок, безусловно имеет первостепенное значение. Поэтому стоит попробовать вводить лук и чеснок в свою диету вначале совсем в мизерных количествах. А как обойтись без лука и чеснока и их прославленных стойких фитонцидов, подавляющих рост вреднейших микроорганизмов, в случае, например, острых респираторных заболеваний, ангины?

В народе с давних пор известны рецепты приготовления лекарств из лука. Например, сок лука с медом (1:1) при кашле, бронхите, коклюше — по 1 ч. ложке 3—4 раза в день. Рецепты от гриппа: натереть на терке луковицу, залить 1/2 л кипящего молока (но не кипятить), настаивать в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую — утром, тоже в горячем виде (через несколько дней грипп пройдет без всяких осложнений); натереть 1 ст. ложку лука и опустить в кипящее молоко (не менее 1 ст.), принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке (хорошо, если лук натирает сам больной или кто-то делает это вблизи него). Можно также растительное масло выдержать 30—40 мин на водяной бане, охладить, затем мелко порезать 3—4 дольки чеснока и 1/4 луковицы и залить маслом, через 2 ч процедить и смазывать этим настоем слизистую носа или 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды и добавить 1/4 ч. ложки меда, настаивать 30 мин (этот настой используют для промывания носа и как капли). Все эти лекарства являются и профилактическими при эпидемиях гриппа. При гриппозном насморке можно просто применять ватные тампоны, смоченные луковым соком.

Целебная сила лука известна с древнейших времен (свыше 4000 лет назад). Во время страшных "прилипчи-

вых" болезней народные лекари советовали развешивать в жилых помещениях связки лука. При падеже скота коровам и другим домашним животным вешали на шею нанизанные на веревку головки лука и чеснока. Тифом и чумой не заболевали люди, потребляющие много лука; об этом писали русские врачи еще в 1805 г. Нет ни одного заболевания, при котором лук или приготовленные из него лекарства не приносили бы пользы. Даже боль от укуса пчелы или осы проходит очень быстро (и не образуется никакой опухоли), если тотчас же разрезать луковицу пополам и натереть больное место, стараясь как можно больше смочить его луковым соком. В старые времена считали, что при перемене климата нужно есть побольше лука с хлебом. А вдруг это может принести хоть какую-нибудь пользу тем многочисленным "сосудистым" больным, которые жестоко страдают от модной в настоящее время болезни — метеопатии?

Чтобы "отбить" горечь, тонкие кольца лука выдерживают 10—15 мин в растворе яблочного уксуса. Луковый ужин предлагают французские кулинары: мелко нарезать большую луковицу, добавить кисловатое яблоко, нарезанное чуть покрупнее, заправить сметаной; можно также добавить размятое вилкой крутое яйцо. Этот рецепт хорош еще и тем, что специфическая едкость лука исчезает, если соединить его со свежим яблоком. Чтобы избавиться от запаха съеденного лука и чеснока, нужно пожевать петрушку или ломтик лимона, или совсем немного прополиса (пчелиного клея).

Жарить лук, тушить, парить — это значит свести его целебные свойства к нулю. А вот если его запечь? В старинной поваренной книге, составленной в начале нашего века, есть рецепт, который можно использовать в тот сезон, когда много свежего репчатого лука. Лук (200 г) порезать ломтями, положить в горшок, сбрызнуть растопленным сливочным маслом (50 г.), накрыть крышкой и поставить в духовку, время от времени перемешивая. Когда лук дойдет, выкладывать его на сковороду слоями, скроплять сметаной (около 200 г), разболтанной с яйцом, этой же смесью залить верхний слой, посыпать сыром или сухарями, подрумянить в духовке. А мы можем лука взять побольше, а масла и сметаны поменьше.

Лук неразделим с чесноком, хотя каждый из них все же отличается своими особыми свойствами.

О приготовлении чеснока ничего нельзя сказать: его никакой кулинарной обработке подвергать не следует. Измельченный чеснок добавляют в салаты, во многие самые разнообразные блюда. Если все-таки варить чеснок, то нужно класть его минуты за три до готовности блюда. Зато многое можно сказать о чесноке как о "короле" пищевых растений в медицине (а если кого-то из них избрать "королевой", то, наверное, это будет свекла). Чеснок высоко ценили в Древнем Египте, Риме, Греции. Греки приписывали ему свойство поддерживать мужество. Как и лук, чеснок во все времена считался действенным средством против чумы, холеры, брюшного тифа, "повального мора" скота. В свете современных исследований антибиотиков и растений-фитонцидов все эти факты представляют научный интерес.

Безусловно, нет ни одного человеческого страдания, ни одной болезни, для лечения которых не был бы целителен чеснок, ведь его фитонциды (даже после измельчения чеснока) продолжают выделяться еще в течение более 10 дней, в то время как фитонциды других растений "живут" обычно не более нескольких минут. Было доказано, что палочки Коха, различные микробы, стафилококки, стрептококки гибнут под действием фитонцидов. Они обладают и противогрибковыми, и противоглистными свойствами. Проглоченная целиком (не разжеванная) долька чеснока в виде таблетки, проходя через весь желудочно-кишечный тракт, способна вылечить даже начальные стадии геморроя, трещины прямой кишки. Продолжительное и многократное вдыхание летучих фитонцидов размельченной дольки чеснока при насморке, ангине, коклюше дает хорошие результаты.

Однако в наше время необычайного роста сердечно-сосудистых заболеваний (поистине чума 20-го в.!), очевидно, особый интерес представляют проверенные свойства чеснока снижать кровяное давление, увеличивать силу сердечных сокращений и мочеотделение, расширять коронарные сосуды. Лечение неврозов сердца, гипертонии и профилактика атеросклероза — таковы вершины применения чеснока в медицине. Классический рецепт приготовления настойки из чеснока: 40 г размятого чеснока 10 дней настаивать в закрытом стеклянном сосуде в 100 г спирта или водки. Сосуд держать в темном месте. Для улучшения вкуса и запаха можно добавить мятных капель). Принимать по 10 капель 2—3 раза в день за 30

мин до еды. Есть также рецепты приготовления чеснока с лимоном, который отбивает его запах и едкость: чеснок (1 головка) пропускают через мясорубку, заливают соком 1 лимона и смешивают с 2 ч. ложками меда (принимать по 1 ч. ложке смеси в день); особенно действенным считается чеснок с лимоном в сочетании со свекольным соком. Врачи времен Авиценны рекомендовали употреблять чеснок с кинзой, уксусомедом (см. раздел о яблочном уксусе), соком кисло-сладкого граната.

В последнее время получило распространение средство, приписываемое древнекитайской медицине, очищающее сосуды, делающее их эластичными. Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, потолочь в деревянной ступке, переложить в стеклянный сосуд, залить 200 г 96%-ного спирта и плотно закрыть. Сосуд выдержать в темном прохладном месте 10 дней, а затем настойку процедить через марлю и еще отстаивать 2—3 дня. Принимать с 50 г холодного молока 3 раза в день перед едой строго по следующей схеме: 1-й день — 1 капля (завтрак), 2 капли (обед), 3 капли (ужин); 2-й день — 4 капли (завтрак), 5 капель (обед), 6 капель (ужин); 3-й день — 7, 8, 9 капель в том же порядке, дойти до 15 капель к концу 5-го дня. Затем на 6-й день — 15, 14, 13 капель (т. е. начать последовательное снижение их числа), и так дойти до 1 капли перед ужином. На 11-й день начать принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не будет выпита вся настойка. Повторять лечение рекомендуется не менее чем через 5 лет. Считается, что настойка чеснока предупреждает инфаркты, инсульты, стенокардию, атеросклероз, лечит от головных болей и восстанавливает зрение. Конечно, точных данных о результатах такого лечения нет, но многие отмечают улучшение самочувствия, а некоторые не могут проанализировать свое состояние в связи с тяжестью и долговременностью заболевания, приемом сильных медикаментозных средств, но никто не почувствовал ухудшения...

Безусловно, изучены далеко еще не все чудодейственные свойства чеснока. Недавно в печати появилось сообщение о том, что африканские ученые в поисках средств против ожирения провели интересные опыты на крысах. Их кормили жирной пищей, они толстели, в крови появлялось много холестерина, липидов. Затем в ту же пищу добавляли чесночное масло. Результаты опытов были поразительными: состав крови и процессы обмена в организ-

ме крыс очень быстро нормализовались. Это подтверждает то, о чем народная медицина говорила с давних времен: чеснок — вернейшее средство борьбы против склеротических изменений сосудов и всех связанных с этим недугов. Безусловно, в данном случае ученые Африки в своих исследованиях использовали опыт народных врачевателей, своих далеких предков.

Еще одна существенная особенность лука и чеснока: вследствие своего острого вкуса и запаха они с успехом заменяют соль во всех блюдах и, следовательно, помогают от нее отвыкнуть.

Противопоказаниями к употреблению чеснока считаются беременность, эпилепсия и острые воспалительные процессы в почках.

Репа, редис, редька. Эти овощи имеют много общего не только в названии. Они относятся к категории пряных овощей, так что к ним применимо все сказанное выше о замене соли в различных блюдах (редька и редис богаты калием, железом, натрием, хлором, а репа — кальцием). Это как бы "полукрахмалистые" овощи.

Что касается репы, то, к огромному нашему сожалению, теперь ее выращивается очень мало. Но так было не всегда: когда еще на Руси не был известен картофель, то его с успехом заменяла... репа. Недаром в старинных сказках, поговорках, пословицах так часто упоминается именно этот овощ. Употребляли репу главным образом в пареном виде ("проще пареной репы!"). Это было сытное, полезное блюдо, к тому же не страдающее такими ограничениями, как картофель, который содержит довольно много крахмала. Репа известна с глубокой древности и как лекарственное растение — она обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным и обезболивающим действием. Кроме того, считалось, что репа улучшает зрение и возбуждает аппетит. Конечно, в наше время репу не парят, а едят в сыром виде в любых сочетаниях с любыми приправами. Тем же, кто страдает язвенной болезнью, сырую репу (как, впрочем, и все другие сырые овощи) следует вводить в свой рацион с осторожностью и следить за реакцией организма. Вареная репа по вкусу все же хуже приготовленных свеклы и моркови, но это "дело хозяйское".

С а л а т и з р е п ы п о А л и с е Ч е й з: натереть репу, морковь, нарубить петрушку, заправить маслом или сметаной. Салат, принятый у сыроедов: мелко нарубить 1

среднюю репку и одну небольшую луковицу, прибавить 1 ч. ложку тмина, 1—2 ст. ложки любого кисловатого фруктового сока; выдержать эту смесь часа два и перед подачей смешать с 2 ст. ложками меда.

Так же можно приготовить и брюкву, которая у нас стала совсем редкой гостьей, а жаль... Не сбылось, по крайней мере, в отношении нас, предсказание французского поэта Ривароля: "Слава улетит — она, как дым, легка, а брюква всем нужна и будет жить века".

Редис хорош тем, что созревает в такое время, когда после неизбежного зимне-весеннего авитаминоза организм "голодает". Конечно, редис всегда едят в сыром виде — главным образом в салатах. А еще лучше не нарезать его, а, оставив маленький зеленый хвостик, подавать к столу целиком.

Редька — сильнейшее лекарственное растение, известное медицине еще в средние века. На первом месте стоят ее мочегонные и желчегонные свойства. Она также ускоряет процесс растворения почечных камней и песка (в незапущенных случаях), а также лечит подагру (сок редьки с медом в пропорции 1:1). Редька усиливает перистальтику кишечника, способствует удалению из организма избыточного холестерина.

В народе уже с незапамятных времен было подмечено, что все растения, употребляемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, лечат и другие болезни, в частности, конечно, и печень (это согласуется со взглядами натуропатов на причины возникновения болезней). Однако все-таки считается, что редька имеет особую "специализацию", непосредственно направленную на лечение печени и желчного пузыря. Особенно хороши черная редька, если ее есть в салатах (но без сметаны), и ее сок. При этом обязательна диета без острых блюд, алкоголя, яиц, "тяжелого" мяса, особенно жареного и тушеного, рекомендуется есть побольше меда.

Этот "острый" овощ следует вводить в свой рацион постепенно, с осторожностью. Большая потеря для организма, если из-за серьезных нарушений в работе желудочно-кишечного тракта приходится отказываться от редьки.

Добыть из редьки лекарство, успокаивающее и смягчающее кашель, очень просто: нужно выбрать овощ с хвостиком, срезать верх и выдолбить внутреннюю часть (приблизительно на одну треть), в которую положить

немного меда. Редьку поставить на банку или стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через некоторое время (около 4 ч) набирается полная редька сока; сок выпить и снова положить мед, и так 2 дня, затем редька высыхает, делается непригодной. При бронхитах, кашле, коклюше этот сок пьют по 1 ч. ложке 3—4 раза в день.

Существует много салатов из редьки. Стоит попробовать некоторые из них, даже если они покажутся необычными. Она хорошо сочетается с орехами, морковью, которые смягчают ее остроту. Редьку едят с мясом, как бы заменяя ею хлеб. В старину ее резали тонкими ломтиками, не снимая кожуры, и поливали сметаной, разболтанной с укропом и петрушкой (ели тотчас же после приготовления).

Салат с плавленым сыром: 1 редька средней величины, 100 г плавленого сыра, 3 ст. ложки мелко порезанного зеленого лука, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла. Редьку и морковь — на крупную терку, сыр нарезать мелкими кубиками, все смешать, заправить маслом, посыпать зеленым луком.

Осенний салат: 1 редька, 1 морковь или небольшая часть тыквы, 1 яблоко (натереть на крупной терке); заправка — сметана или растительное масло.

Салаты "на любителя":

1. Молодую редьку (50 г) нарезать кубиками, нарубить 25 г капусты, заправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла; перед подачей посыпать ржаными сухарями.

2. 100 г мелко нарезанных помидоров смешать с нашинкованной редькой и рубленой петрушкой, 50 г молотых грецких орехов (или любых других); вместо орехов можно взять истолченный сухарь и 1 ст. ложку подсолнечного масла.

3. 60 г редьки нашинковать, положить в кислое молоко, настаивать полтора часа.

4. 60 г нашинкованной редьки держать под гнетом 3 ч; положить 2 ст. ложки сметаны, подавать через 30 мин.

Так как соки редьки и редиса относятся к категории сильнодействующих, их никогда не принимают без добавок, лучшее сочетание — с соком моркови. Эта смесь помогает убрать из организма слизь, которую растворяет хрен (см. ниже). В то же время такой сок помогает восстановлению слизистых оболочек. Ясно, что в первую

очередь речь идет о синуситах, тонзиллитах и других заболеваниях носоглотки, а также бронхов.

Болгарский перец (сладкий). В спелом перце аскорбиновой кислоты в 6 раз больше, чем в цитрусовых (суточную потребность организма удовлетворяют 30—40 г). Много еще витаминов и ценных минералов содержится в перце. В этом отношении он рекордсмен. Если при квашении капусты добавлять примерно по 150 г перца в каждый килограмм, то она не только обогатится питательными веществами, но и будет прекрасно сохраняться, а мы получим возможность зимой есть "живой" болгарский перец.

Всевозможным блюдам из болгарского перца всех видов и разновидностей (а их очень много) следует предпочитать "сырые" салаты. По вкусу перец прекрасно сочетается с помидорами, зеленью, репчатым луком. Парадно выглядит салат, приготовленный из трех видов перца — красного, зеленого, желтого — со сметаной, растительным маслом, лимонным соком.

Приправа (для зимы): перец и чеснок — на мясорубку (1:1), добавить мелко нашинкованную зелень петрушки, укропа, сельдерея и все это тщательно перемешать с неострым томатным соусом. Такая приправа сохраняется в холодильнике долгое время.

Сытное блюдо на завтрак: размельченную вымоченную брынзу или натертый сыр (150 г) смешать с мягким сливочным маслом (150 г). Этим "фаршем" наполнить перцы и поставить в холодильник на 30—40 мин. Перед подачей нарезать поперек острым ножом и посыпать зеленью. Такое блюдо сделает честь любому праздничному столу.

Помидоры. Этот овощ стоит на особом месте из-за высокого содержания кислот, главным образом яблочной и лимонной (кислоты полезны и необходимы для нормального течения обменных процессов, если они находятся в органическом состоянии). Поэтому-то диетологи-натуропаты и выделяют помидоры из всех овощей, приравнивая их к кислым фруктам. Еще не так давно врачи запрещали есть помидоры при подагре, полиартрите, почечнокаменной болезни и т. п., мотивируя это тем, что в томатах содержится много кислот (в том числе и щавелевой), плохо усваивающихся организмом ("отложение солей"!). Однако, к счастью, в последние годы была признана ошибочность этого мнения. Можно представить себе, как до-

садно было больным людям, много лет лишавшим себя любимого, полезного и доступного овоща, когда они увидели на стенах поликлиник красочные плакаты: "Помидоры полезны всем!" Что касается диетологов-натуропатов, то для них таких сомнений никогда не существовало: просто они всегда рекомендовали несколько по-особенному относиться к помидорам, т. е. правильно сочетать их с другими продуктами и не подвергать тепловой обработке.

Тепловая обработка... Вот в чем видят корень зла Уокер и Поуп. Когда помидоры варят, тушат, консервируют, то содержащиеся в них кислоты переходят в неорганическое состояние, т. е. вредное для организма и даже "разрушительное", как говорит Уокер. Однако этот вред проявляется не сразу, а постепенно, незаметно, с течением времени. Образование камней в почках и мочевом пузыре может явиться следствием длительного и обильного потребления, например, консервированного томатного сока, особенно в сочетании с крахмалистой пищей (хлебом, картофелем и т. п.). Несовместимы помидоры и с белковыми продуктами (мясом, яйцами, творогом и т. п.). Однако орехи и сыр, содержащие много жира, могут сочетаться с помидорами (кислоты не задерживают переваривание этих продуктов). Выше уже говорилось, что Шелтон серьезно осуждает вошедшее у американцев в привычку потребление томатного сока во время еды, после нее, в любое случайное время. Лучше всего пить томатный сок (как и соки всех кислых фруктов) примерно за 30 мин до еды. Конечно, помидоры, снятые недозрелыми, хотя они и "дозревают" в процессе хранения, содержат значительно меньше биологически активных и ценных минеральных веществ, а ведь, например, железа, кальция, калия в помидорах больше, чем в яблоках, дынях.

На юге нашей страны бытует множество рецептов, в которых помидоры жарят, тушат, варят, фаршируют. Эти блюда в лучшем случае бесполезны. Кроме того, неизбежно вместе с помидорами жарится, перекипает, перегорает большое количество растительного масла, а это и вовсе небезопасно. Некоторые диетологи считают, что кожура помидоров не усваивается, поэтому при слабом пищеварении советуют ее снимать, опустив их на несколько секунд в кипяток. Конечно, существует масса рецептов салатов, в которых помидоры сочетаются (и правильно!) с любой зеленью, зеленым горошком, свежей капустой

всех видов, редькой, луком, сыром, орехами, кабачками, баклажанами и т. п.

В сезон, когда созревают помидоры, отступают даже самые застарелые запоры и другие неполадки в работе желудочно-кишечного тракта.

Зернобобовые. Зеленые бобы, зеленый горошек и их молодые створки относятся к некрахмалистым овощам и очень высоко ценятся диетологами (простые сахара делают их сладкими, а по мере созревания сахар переходит в крахмал). Эти овощи противопоставляются спелым стручковым плодам, которые по своему действию подобны "убойному мясу". Содержащиеся в них пурины увеличивают количество мочевой кислоты в организме, что, как оригинально объясняют некоторые диетологи, в теплом климате вызывает образование камней в почках и желчном пузыре, а в холодном — подагру. Не мудрствуя лукаво, древние медики говорили, что чрезмерное потребление, например, фасоли, "вызывает дурные сны", и все тут!.. Фасоль, бобы, горох, чечевица, однако, не исключаются из рациона, их нельзя обойти молчанием, так как в нашем питании они играют определенную роль. Эта роль даже повышается, если речь идет о вегетарианской диете, ведь бобовые растения — источник растительного и, следовательно, легкоусвояемого белка (20—25%), близкого по составу к животным белкам. Приготовленные бобовые (как, впрочем, и все блюда из овощей) натуропаты считают своего рода "уступкой". Если речь идет о питании пожилых людей или тех, у кого пищеварение нарушено в течение длительного времени, рекомендуется пюре из фасоли (например, при гастритах с пониженной кислотностью).

Наверное, нет на свете других таких растений, как зернобобовые, о которых высказывались бы столь противоречивые мнения и притом специалистами немалых масштабов. Одни пишут: вызываемые этими овощами бродильные процессы в желудке вредны для сердца и кровеносных сосудов, губительны при атеросклерозе, подагре, мочекаменной болезни... Другие восхваляют легкоусвояемые белки тех же зернобобовых, богатейшее содержание в них питательных веществ, очень благоприятное соотношение натрия и калия 1:150, что хорошо при сахарном диабете, отлично при атеросклерозе, сверхотлично при нарушениях ритма сердечной деятельности... Что же делать? Остается только воскликнуть, наподобие Галилея:

"А все-таки она (фасоль)... заменяет мясо!" Совет диетологов употреблять приготовленные спелые зернобобовые не более двух раз в неделю естественно вписывается в меню каждого человека (практически вполне достаточного одного фасолевого супа и одного блюда из фасоли).

Предварительно фасоль замачивают на ночь (около 150 г на 750 г воды). Варят в той же воде, как каши, на небольшом огне (иногда до полутора часов). Готовую фасоль можно заправить сметаной, неострым томатным соусом, растительным маслом; ее нужно сочетать с большой порцией салата и зелени. Хороша фасоль с кислыми яблоками. Не очень противоречит правилам сочетание продуктов и способ приготовления фасоли, подобный грузинскому лобио. Для этого фасоль отваривают как обычно, а воду сливают в особую посуду (эта жидкость будет нужна для соуса). Затем пропускают через мясорубку побольше чеснока, лука, грецких орехов, смешивают с водой, в которой варилась фасоль и, слегка прокипятив, добавляют яблочный уксус или лимонный сок. Этим соусом заливают фасоль и, охладив, подают с зеленью.

Диетологи-натуропаты все же с осторожностью относятся к бобовым. Можно прочесть, например, в американских романах, как страдали золотоискатели, основной пищей которых в походах являлись бобы (у нас это растение почти не культивируется) и жирная свинина... Шелтон предупреждает, что все бобовые овощи становятся удобоваримыми только в сочетании с зелеными овощами (ведь сами бобовые представляют собой сочетание белка и крахмала).

Блюда из гороха (супы, каши) хорошо известны еще с древних времен. У сыроедов популярен проросший горох: 100 г гороха мочат двое суток в небольшом количестве воды в теплом месте. Воду меняют 3 раза в сутки, и каждый раз горох промывают теплой водой. Можно накрыть лоток с горохом чем-то теплым. В самом начале разбухания и прорастания горох снова следует промыть. Подавать с медом или есть в натуральном виде.

Свежий горох можно замачивать с вечера. Утром — на мясорубку с чесноком, добавить растительное масло, сок лимона. Это сытная еда, если к тому же предварительно была подана порция салата. Насколько полезен пророщенный горох, свидетельствует и такой исторический факт: во время полярного плавания одного из наших

ледоколов (а было это еще в 30-х годах), когда он был затерт льдами и была нарушена связь с землей, корабельный врач начал проращивать горох и выдавать команде по горсти в день. Ни одного случая цинги, тяжелых авитаминозов на ледоколе не было.

В России с давних пор выращивалось много *чечевицы.* Из нее варили сытные, вкусные и очень полезные каши. Правда, чечевица была традиционной едой бедных слоев населения. От той поры остались почти лишь одни пословицы и поговорки: уступить что-либо "за горшок чечевицы", "за чечевичную похлебку" (дешевый соблазн!); однако эти изречения ничуть не умаляют значения чечевицы в питании. Кашу варят на воде, предварительно замачивают чечевицу на 2—3 ч. Затем воду сливают и доводят чечевицу до готовности в свежей воде. Если кашу солят, то непременно перед самым окончанием варки. Оставшуюся воду сливают, кашу ставят упревать, заправляют маслом, поджаренным луком, томатным соусом, курагой или даже орехами. Без предварительного замачивания — на 1 ст. чечевицы нужно взять 2 1/2 ст. холодной воды (варить в среднем полтора часа). Особенно хорошо сочетается чечевичная каша с любой зеленью и подсолнечным маслом (конечно, в тарелку).

В своих книгах диетологи запада и США часто упоминают *соевые бобы (соя),* относя их к категории крахмалистых продуктов. Но так как по своему происхождению соя принадлежит к семейству зернобобовых, а ее роль в нашем питании, к сожалению, является пока чисто теоретической, то удобнее рассматривать эти бобы в разделе об овощах.

Соевые бобы содержат до 40% легкоусвояемых белков, до 22% жиров, массу витаминов и минеральных веществ, а главное — вещество, богатое фосфором,— лецитин. Особый раздел в своей книге "Как сохранить сердце здоровым" П. Брэгг посвятил лецитину. "Это один из основных подарков бога человеку"— писал он. Кроме холестерина печень вырабатывает также лецитин. Он смешивается с желчью в желчном пузыре и поступает в тонкий кишечник, являясь мощным гомогенизирующим агентом, размельчающим жир. Лецитин — одно из замечательных открытий современной науки о питании. Важнейшим естественным и богатейшим источником этого вещества является соя. Люди, употребляющие ее в пищу, редко и мало страдают "сосудистыми" недугами. Судя по

тому, что тот же Брэгг и другие зарубежные натуропаты часто упоминают соевые бобы, соевую муку, "соевое молоко", этот продукт является для них вполне доступным. Однако у нас слово "соя" мелькает лишь на этикетках консервов, кондитерских изделий, сырков. Теоретически где-то существуют и соевое масло (на картинках поваренных книг можно увидеть бутылки с фирменными наклейками), и соевая мука (правда, в смеси с пшеничной). Брэгг упоминает и лецитиновую муку (не только соевую!), которую он использовал при приготовлении своего любимого укрепляющего напитка. В странах Востока (родина сои — Япония) порошок из сои служит заменителем молока, сама соя — одно из самых распространенных пищевых растений.

Например, в питании китайцев соя занимает значительное место. Тромбозы, дегенеративные заболевания артерий у них почти не встречаются, холестерин крови в большинстве случаев в норме. Когда-то и наша пищевая промышленность выпускала соевую блинную муку (но тогда еще мы не знали о ее целебной силе). Большое несчастье для людей быть лишенными такого ценного продукта, а ведь хорошо известно, что эта культура очень неприхотлива, выращивать ее несложно.

Путь сои в нашей стране начинался блестяще. В 30-е годы Н. И. Вавилов призывал к серьезному изучению этого растения. Под его руководством был создан коллектив талантливых ученых, которые достигли немалых успехов, проводя опыты по разведению этой "высокобелковой культуры", как называл сою сам Вавилов. Он предсказывал, что рано или поздно она займет в нашем земледелии видное место. Может быть, надежды великого ученого еще оправдаются в будущем? А сам он, к большому несчастью, не смог завершить многие свои замыслы, среди которых на первом месте, конечно, стоял вопрос о спасении русского хлеба...

А теперь о приготовлении сои. Бобы сои до варки замачивают на ночь (лучше в кипяченой воде), а затем варят 5—6 ч в кастрюле, а в скороварке — 2 ч. Для изготовления соевого молока берут 1/2 ч. ложки соевой муки и растворяют в 1/2 ст. воды. Если его приготовляют из бобов сои, то 1 чашку бобов берут на 5 чашек кипящей воды. (Пусть будут здесь хотя бы эти рецепты, а вдруг пригодятся...).

В книгах о лекарственных растениях, изданных в нашей стране в последние годы, ни одного упоминания о сое нет.

КРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ

Свекла. О пользе ее молодой ботвы уже говорилось (нужно только грубый стебель срезать примерно на 1/3 всего листа). Свекла неоднородна по своему составу: ближе к корешку она более богата всеми питательными веществами, ближе к ботве содержатся ядовитые вещества, поэтому часть свеклы нужно удалять (тоже примерно на 1/3). Сорта свеклы с белыми полосками внутри ценности не представляют, лучше всего темная свекла удлиненной формы. К потреблению сырой свеклы рекомендуется приучать себя постепенно, вводя ее в рацион буквально по чайной ложке. То же относится и к соку — вначале не более 1/5—1/4 ст. на 1 ст. воды или другого сока. Довести до 1/3 ст., не более. При поражениях желудочно-кишечного тракта лучше употреблять вареную свеклу, благо она — один из немногих овощей, которые сохраняют свою целебную силу при тепловой обработке (только готовить ее нужно на пару и не слишком долго).

Невозможно перечислить все недуги, которые лечит свекла, потому что это действительно все недуги. В природе существуют и другие свеклоплодные по своим свойствам пищевые растения: например, черный виноград, черноплодная рябина, краснокочанная капуста. Свекла дольше всех овощей сохраняет свои питательные вещества — почти до нового урожая. Она дает энергию клеткам, связывает токсины, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма, и способствует их выведению, идеально улучшая перистальтику. Существует такой летний рецепт: мелко нарезать 1 кг свеклы, залить 3 л дистиллированной или кипяченой воды, положить 2 пучка крапивы или 2—3 листа молодого хрена (что предупреждает брожение). Крапиву следует менять каждый день. Питья хватить на 3—4 дня; можно добавлять сухую морскую капусту.

Народные врачеватели, старые фельдшера лечат ангину полосканием горла соком свеклы. Застарелые тонзиллиты вылечиваются, если хотя бы один месяц по вечерам полоскать горло отваром неочищенной свеклы (1 кг на 2 л воды, варить до готовности на медленном огне). Отвар

хранят в холодильнике не более 3—4 дней, перед употреблением добавляют немного горячей воды, чтобы полоскание было теплым. Целебен сок свеклы с медом: он снижает кровяное давление, улучшает состав крови (хотя содержание железа в свекле невелико, но оно высококачественное и благоприятно сочетается с другими минеральными веществами и витаминами). В свекле содержится более 50 мг% натрия и только 5 мг% кальция. Это особенно ценно для поддержания растворимости неорганического кальция, накапливающегося вследствие избыточного потребления вареной пищи и откладывающегося в кровеносных сосудах; 25 мг% калия дают питание для всех физиологических функций организма, 8 мг% хлора — очищение печени, почек и желчного пузыря.

Что касается способов приготовления свеклы, то это прежде всего бесчисленное множество салатов, в которых сырая свекла сочетается с любой зеленью, морковью, капустой, огурцами, репчатым луком. Но здесь следует напомнить: сочетание свеклы с картофелем недостойно "королевы овощей".

"Кровеочистительный салат" сыроедов: натертые свекла и морковь, нарубленная капуста в равных долях. Заправить подсолнечным маслом с медом и лимонным соком. Вместо лимонного сока можно украсить салат ягодами клюквы или красной смородины (терпкость свеклы пропадает при добавлении ягод и фруктов). Казалось бы, это знаменитый салат-"метелка" Брэгга, но нет: "метелка" никогда не сработает, если она приготовлена с маслом.

"Розовая капуста": 100 г кислой капусты, 2—3 ст. ложки свекольного сока, 1/3 нарубленной луковицы, подсолнечное масло. Можно вместо сока использовать сырую тертую свеклу.

Весной, когда появляется ранняя капуста, хорош салат из свежих огурцов (пусть парниковых), натертой сырой свеклы и нарубленных капустных листьев (чем зеленее — тем лучше!). Заправка — сметана.

Блюда из вареной свеклы очень разнообразны: свекла с орехами и чесноком, курагой, черносливом. Тушеная или запеченная свекла входит во все овощные рагу.

"Маринованная капуста": крупную свеклу отварить, очистить от кожуры (еще горячую), нарезать кружками и сложить в банку. Приготовить "маринад" из меда, смешанного с яблочным уксусом или лимонным

соком (по вкусу) и кипяченой водой, и, залив им свеклу, остудить, закрыть плотно банку и поставить в холодильник. Свекла готова через 1—2 дня. Ее можно использовать для салатов, винегретов, борщей. Хороша она и в натуральном виде. Для улучшения вкуса, более надежного хранения, а также обогащения свеклы в "маринад" кладут небольшой кусочек корешка хрена.

Морковь. Все, что было сказано о свекле, целиком и полностью относится к моркови, за одним только исключением: многие диетологи возражают против ее тепловой обработки. Вкус моркови при этом отнюдь не улучшается, а теряет она очень много. Даже в традиционных винегретах рекомендуется использовать свеженатертую сырую морковь. Свекла и морковь всегда стоят рядом и в кулинарии, и в науке о питании. Специалисты по сокотерапии советуют сочетать сок моркови и свеклы, они дополняют друг друга, и в то же время эта смесь приобретает новое качество.

"Специфика" моркови — это содержание в ней большого количества каротина (провитамин А), который в организме человека преобразуется в витамин А. Этот процесс активизируется, если употреблять морковь с жирами.

Если человек страдает повышенной утомляемостью, отсутствием аппетита, склонностью к частым простудам, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, если кожа его становится сухой и на ней появляются гнойнички, делаются ломкими волосы и ногти,— его спасут морковь и морковный сок. Они же помогут и при ухудшении зрения.

Салаты из моркови никогда не солят. Их приготовляют с кислым яблоком, тертым хреном, чесноком, орехами. Морковный сок хорошо сочетается с молоком (1:1), медом, соком лимона, лимонной цедрой. Пить сок с молоком рекомендуется мелкими глотками (особенно при усталости, ночной работе). Стакан морковного сока, выпитого натощак, улучшает цвет лица, укрепляет волосы и зрение. Это "лекарство" поможет и при явлениях слабости после перенесенной болезни, особенно если пришлось принимать антибиотики.

Молодую морковь не нужно очищать от кожуры, при этом, конечно, следует тщательно ее мыть. Сырая морковь, съеденная между приемами пищи, утоляет голод во время всевозможных разгрузочных дней.

Диетологи считают противопоказаниями к употреблению сырой моркови язвенную болезнь и тяжелые поражения желудочно-кишечного тракта.

Хрен. Его относят к "острым", пряным овощам, однако острота и пряность смягчаются орехами, лимонным соком, сырой натертой свеклой или ее соком, медом. Лечебные свойства хрена связаны с раздражающим и стимулирующим действием входящего в его состав горчичного масла, которое усиливает работу желез желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, помогает при пониженной кислотности, заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника. Конечно, употреблять хрен не рекомендуется при острых и тяжелых формах всех этих заболеваний, особенно почек, хотя хрен — отличное мочегонное средство. Издавна известны и способы лечения хреном сердечно-сосудистых заболеваний — стенокардии, ишемии. Для этого натирают свежий хрен (1 ч. ложка) и добавляют мед, чтобы все количество хрена и меда не превышало 1 ст. ложки. Съедают эту смесь натощак за 1 ч до завтрака, курс лечения — не более 30 дней. При неприятных ощущениях дозу хрена снижают, затем постепенно снова доводят до 1 ч. ложки. Во время лечения — строжайший режим: запрещены курение, алкоголь, перенапряжения умственные и физические, переохлаждение, перегревание (рекомендуется провести 5—6 месячных курсов в течение 3 лет).

Мы привыкли считать, что хрен — лишь приправа, добавка к различным блюдам, однако какая же необходимая это приправа! Благодаря сильным антисептическим свойствам хрена даже меленький его кусочек, положенный в различные рассолы, маринады, спасает их от закисания, порчи и в то же время улучшает вкус продуктов. Традиционное приготовление приправы из хрена с "белым" уксусом, безусловно, недопустимо из-за его вреднейшего воздействия на желудочно-кишечный тракт (уксус обжигает слизистую оболочку желудка и кишок). Между тем этот уксус с успехом заменяют лимонным соком или яблочным уксусом, а сахар — медом (соль вовсе не нужна). Специалисты по соколечению высоко ценят "соус" из хрена как одно из немногих средств, очищающих организм от слизи без какого бы то ни было повреждения слизистых оболочек. Чтобы приготовить "соус", берут 150 г кашицы хрена и сок 2—3 лимонов; принимают 2 раза в день по 1/2 ч. ложки натощак и в промежутке между приемами

пищи, лучше в полдень. "Соус" считается свежим и действенным, пригодным для лечения, если он простоял в холодильнике не более недели. Вначале прием хрена вызывает слезоточение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение следует продолжать. Если такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, в то же время восстанавливает слизистые оболочки в организме. Вот какими свойствами обладает простое неприхотливое огородное растение — хрен.

Как же можно приготовлять хрен?

1. Небольшое количество натертого хрена, смешанного с натертой сырой свеклой, в охлажденном виде является прекрасной приправой к салату или обеденному блюду.

2. Горячий соус: растопить 1 ст. ложку сливочного масла, добавить столько же тертого хрена, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока, положить немного меда. Соус подогреть, но не доводить до кипения. Можно добавить сырой желток и взбить массу до состояния эмульсии.

3. Заправка по-камчатски (старинный рецепт): 4 ст. ложки хрена, натертого на пластмассовой терке (такая терка всегда лучше для овощей), смешать с 2 ч. ложками меда и стаканом сметаны, разболтать с 2 желтками. Прибавить сок 1/2 лимона, рубленого укропа, петрушки. Подавать к печеной или вареной свекле, к другим овощам. (Молодцы, люди старины!).

4. Салаты (соблюдайте пропорции: острый овощ!):

1) 50 г измельченного хрена залить 2 ст. ложками кипятка, прибавить 10 г меда, 10 г растительного масла и лимонный сок или яблочный уксус по вкусу; посыпать зеленью укропа, петрушки;

2) 160 г хрена, 10 г моркови, 50 г яблок — на мясорубку или терку, добавить 20 г сметаны и меда по вкусу;

3) 50 г тертого хрена, 1 сырое яйцо (или сырой желток), немного меда, 20 г сметаны, лимонный сок; есть небольшими порциями.

5. Масло "хреновое": 200 г натертого хрена заправить лимонным соком, медом; добавить 100 г мягкого сливочного масла, хорошо смешать. Употреблять для бутербродов.

6. П р и п р а в а с капустным рассолом: на 200 г натертого хрена — 500 г рассола. Сначала хрен залить небольшим количеством воды и настаивать 2—3 ч, затем добавить рассол.

7. П о р о ш о к из хрена: корни хрена промыть щеткой, настрогать, высушить в духовке и размолоть на кофемолке или растолочь в ступке. Хранить в закрытой посуде. Перед использованием порошок развести горячей водой, добавить лимонный сок, мед и охладить. Этот способ позволяет сохранять хрен и, следовательно, его ценнейшие свойства в течение всего года. Важно и то, что такой порошок всегда под рукой.

8. С в е к л а с х р е н о м: вареную и охлажденную свеклу нарезать соломкой. Хрен натереть на терке. Заправить яблочным уксусом или лимонным соком, добавить растительное масло, посыпать рубленым крутым яйцом.

Иногда избегают приготовлять хрен из-за его едкого запаха. Однако можно приспособиться: прикрепить аптечной резинкой полиэтиленовый мешок к выходным отверстиям мясорубки: тогда самая "слезоточивая" часть работы не причиняет никаких неприятностей.

Тыква. Глава семейства тыквенных овощей, к которым относятся также кабачки и патиссоны. Она занимает особое место среди всех овощей, так как при неисчислимом богатстве витаминами (в частности, каротином), калием, фосфором, магнием, железом, органическими кислотами, содержит мало клетчатки (0,7%), что делает ее чрезвычайно полезной при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, притом потреблять ее можно в любых количествах. Так как тыква оказывает мочегонное действие, то ее необходимо включать в диету сердечных и почечных больных (даже при отеках), а также больных, страдающих атеросклерозом (пектины тыквы выводят из организма холестерин), диабетом. В народе известны противоглистные свойства тыквенных семечек, а японский диетолог Ж. Азава поставил их на первое место в своей таблице полезности продуктов питания. Азава подчеркивает, что особенно ценны семечки круглой тыквы, а не той, которая по своей форме напоминает дыню. И действительно, на всех рисунках в книгах о лекарственных пищевых растениях изображены именно круглые тыквы.

Лучшие тыквы — средние по размеру. Тыква прекрасно сохраняется всю зиму и весну в комнатных условиях, но только в том случае, если на ее поверхности нет

ни единой “ссадины”, ни одного самого ничтожного повреждения. Блюда из тыквы, помимо своей питательности, очень сытны, приятны на вкус, но все-таки вкуснее всего молодая тыква в сыром виде, если, например, натереть ее на терке и смешать с нашинкованными антоновскими яблоками. А можно к этому добавить размельченный изюм или курагу, сок лимона, сметану, мед, орехи, лимонную цедру. Древневосточные кулинары считали, что тыкву не следует употреблять без приправ.

Салат из сырой тыквы. Стакан натертой на крупной терке тыквы (некоторые диетологи советуют молодую тыкву натирать вместе с кожурой), 2 тонко нашинкованные луковицы, 2 крутых нарубленных яйца. Заправки: сметана или кислое молоко, растительное масло, зелень, чеснок.

Очень давно в народе популярна пшенная каша с тыквой: она улучшает моторную функцию. кишечника, повышает диурез. Мелко нарезать мякоть тыквы (1 кг), залить водой и варить под крышкой на медленном огне 15—20 мин. Затем добавить 3/4 ст. пшена (лучше предварительно замоченного на ночь) и 1 ст. горячей воды, немного посолить и варить, помешивая, до загустения. За 10 мин до окончания варки можно добавить 1/2 ст. изюма; сливочное масло — в тарелку. Замоченное пшено сварить гораздо скорее, а следовательно, и тыква подвергается меньшей тепловой обработке.

Запеканка из тыквы. Тыкву слегка проварить под крышкой в собственном соку или с небольшим количеством воды, смешать с готовой пшенной кашей, добавить 1 яйцо примерно на 3 порции, смесь ровным слоем выложить на сковороду и запечь, а затем, разрезав на части, подать со сливочным маслом, сметаной, соусом из хрена и т. п. (Таким же образом можно запечь тыкву и без добавления пшенной каши). Здесь нарушается один из самых важных законов правильного сочетания продуктов, но преступница (преступник) заслуживает снисхождения, так как одно яйцо разделится на 3 порции запеканки, а благодаря присутствию тыквы многое прощается...

Рецептов блюд из тыквы не счесть — пудинги, оладьи, пловы, пюре, но все они подразумевают добавку муки, манной крупы, большого количества яиц, жира (так что смотрите сами...). Проще и целесообразнее запекать тыкву в духовке ломтиками толщиной в палец: смазать их сметаной, посыпать тертым сыром, сухарями (конечно,

ржаными). Если на каждый ломтик тыквы положить по два — три кружка яблока (перед тем как ее запечь), то блюдо получится очень красивым и вкусным. В старинных поваренных книгах можно найти большое разнообразие блюд из тыквы (и их вариантов), при этом многие из них не грешат против законов правильного питания по нормам диетологов-натуропатов.

Пудинг из тыквы. Отварить порезанную ломтиками тыкву средних размеров в молоке (воде), протереть через сито. Смешать с 6 ч. ложками сухарей и добавить немного масла. Остудить. Вбить постепенно 3—5 желтков и добавить столько же взбитых белков. Выложить всю эту массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, смазать сверху яйцом и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать с любым соусом по вкусу (сладким, лимонным или овощным с зеленью). Можно вместе с тыквой отварить кислые яблоки. Неплохое домашнее блюдо! Рецепт явно рассчитан на "прежнюю" семью, а теперь для "типовой" семьи достаточно и половинной нормы.

Салат из вареной тыквы. 400 г тыквы, 2 малосольных огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени, 3 ст. ложки растительного масла, 4 помидора. Тыкву нарезать кубиками и отварить. Салат полить лимонным соком.

Плов из тыквы. Нарезать тыкву кубиками, добавить отварной рис, размоченный изюм и мед. Поставить в духовку на 10—15 мин. Можно запечь плов в горшочке.

Так любили готовить тыкву в старину...

Кабачки и патиссоны. Все, что было сказано о тыкве, относится и к кабачкам, и к патиссонам, однако они беднее каротином и углеводами (зато витамина С в них вдвое больше). Установлено, что кабачки усиливают перистальтику кишечника, а это препятствует всасыванию холестерина и, следовательно, ожирению. Кабачки богаты калием, медью, они очень полезны при малокровии.

Сырые салаты из кабачков. Молодые кабачки и яблоко натереть на крупной терке, добавить мелко нашинкованный малосольный огурец, заправить сметаной, посыпать зеленью; или молодые кабачки натереть на крупной терке, добавить нарезанные тонкими кружками помидоры, мелко нашинкованную луковицу, зелень и натертую цедру лимона; заправить сметаной, подсолнечным маслом или "майонезом сыроедов".

Кабачки тушеные. Нарезать их кубиками, залить небольшим количеством воды и припускать под крышкой, пока не станут прозрачными. Затем добавить рубленое вареное яйцо, любую зелень, зеленый лук. Есть со сметаной или подсолнечным маслом. Можно слегка потушить готовые кабачки в сметане и есть их с помидорами.

Печеные кабачки. Нарезать кабачки кольцами толщиной 1—1 1/2 см, уложить как можно теснее на противень, смазать сверху (или залить) сметаной, сливками или простоквашей, сбитыми с яйцом. Подрумянить в духовке (обычно не более 15 мин). Можно перед приготовлением посыпать кабачки тертым сыром, сухарями.

Фаршированные кабачки. Если уж и лакомиться этим традиционным и любимым всем блюдом, то ни в коем случае кабачки не обжаривать, а, уложив на противень, смазать сметаной и запечь в духовке. Мясной фарш в сочетании с кабачками отнюдь не самый выигрышный. Лучше сделать фарш из размельченной вымоченной в холодной воде брынзы (или тертого сыра) и отварного риса с рубленой зеленью. В старину делали фарш из грибов и риса с зеленью (благо грибной сезон совпадает с "кабачковым").

Поскольку теперь мы имеем возможность пользоваться антипригарными сковородами, то не грех иногда приготовить для своей семьи оладьи из кабачков: натереть их на крупной терке, слегка отжать, добавить немного пшеничной, ржаной или блинной муки, яйцо (белок можно взбить); жарить оладьи, смазывая сковороду перетопленным маслом. Подавать, конечно, со сметаной.

Кабачковая икра. Ее готовят способом, подобным тому, который приведен в разделе о баклажанах ("сырая" баклажанная икра по-румынски).

Выжимки (отжимки) овощей. Это то, что остается после получения сока. Выбрасывать свежую целительную клетчатку овощей и фруктов очень жаль.

Выжимки моркови и свеклы заливают водой, слегка кипятят и откидывают на сито. На этом отваре готовят борщи, супы, рассольники и т. п. Сыроеды советуют в выжимки моркови добавлять немного любого сока, тертое яблоко, клюквенную или медовую воду, а в выжимки свеклы — брусничное (или другое) варенье, сметану, сливки, чеснок. То же относится и к выжимкам тыквы.

А. Д. Турова советует выжимки моркови заливать молоком или сливками, настаивать 10—15 мин, а затем, отжав смесь, пить молоко, обогащенное каротином. Выжимки моркови заливают также растительным маслом, и тогда через несколько часов получится салатное морковное масло.

Тыквенный сок часто сочетается с яблочным. Если используются очищенные яблоки, то в выжимки добавляют немного сметаны, муки, яйцо, лимонную цедру, а затем запекают в духовке, смазав верх запеканки сметаной. Из тыквенных выжимок получается хороший суп (типа протертых овощных супов), перед готовностью добавляют молоко, цедру лимона, в тарелку — сливочное масло. Выжимки капусты используют для запеканок. Морковные или тыквенные выжимки можно есть с небольшим количеством сливок.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КРАХМАЛОМ

Известно, что ни один продукт не выступает в природе в "чистом" виде. Все продукты содержат то или иное количество и белков, и жиров, и сахаров, и крахмалов. Сахара и крахмалы объединяются в диетах общим понятием — углеводы. Однако диетологи натуропатического направления медицины относят часть продуктов именно к группе крахмалов, и при этом не всегда даже по количеству содержащихся в них крахмалистых веществ, а по той роли, которую они играют в питании, и по тому месту, которое им принадлежит с точки зрения совместимости с другими продуктами и усвояемости организмом (а крахмал сам по себе, в рафинированном виде, является чрезвычайно трудноусвояемым продуктом).

Углеводы — главный и наиболее эффективный источник энергии, это — топливо для мускулов при физической работе и активной деятельности. Излишние сахара и крахмалы, не переведенные в энергию, переходят в жир, который накапливается в клетках организма. Поэтому правильному употреблению этих продуктов диетологи придают первостепенное значение.

Вот как в упрощенном виде описывает процесс потребления углеводов П. Брэгг: "Углеводы образуются в растениях как простые сахара при помощи фотосинтеза, затем образуется крахмал... съедается человеком, и химией

его организма снова превращается в простой сахар и глюкозу, усваиваемые клетками. Важно употреблять только натуральные крахмалы и сахара и избегать рафинированного сахара и белой муки, которые лишены жизни". Натуральные крахмалы и сахара есть во всех свежих фруктах и овощах, меде, картофеле. Люди со слабой пищеварительной системой должны добывать необходимые организму углеводы в первую очередь именно из этих продуктов. Алиса Чейз, говоря о том количестве углеводов, которое должно потребляться за день, предлагает безошибочный тест: "Если вы почувствуете тяжесть, усталость или захотите спать после приема "крахмалистой" пищи, то следует уменьшить ее количество, съедаемое в следующий прием". Конечно, этот тест действителен только в том случае, если во время еды не употребляются возбуждающие средства, такие, например, как кофе или чай. Они, подобно лекарствам, скрывают реальное состояние организма. Люди, занятые сидячей работой, нуждаются в очень небольшом количестве углеводов. При превышении нормы, если органы пищеварения работают плохо, такие люди будут страдать от несварения; если же система пищеварения и усвоения является нормальной, то они могут нарастить избыток жира и "мяса", что приведет к болезням, связанным с ожирением. Таким образом, все диетологи считают, что потребление "крахмалистой" пищи должно быть умеренным.

Как безжизненна белая мука, так мертвы и мало пригодны к потреблению крупы, лишенные своей оболочки. К таким крупам прежде всего относятся манная и полированный рис, шлифованный ячмень (перловка).

Какие же продукты, по мнению диетологов-натуропатов, непосредственно относятся к "крахмалистым"? Злаковые культуры — пшеница, рожь, овес, кукуруза; крупяные (семена различных травянистых растений)— гречиха, овсянка, просо (пшено), ячмень, бурый рис. Из них наиболее ценными являются пшеница, рожь, гречиха, овсянка, бурый рис.

Исторически сложилось так, что в каждой стране какой-то один зерновой или крупяной продукт считается "основой жизни". Например, в США и Европе это, пожалуй, пшеница, а на Востоке — рис. Зерновая или крупяная пища содержит не только много углеводов, но и достаточное количество белка для питания человека и животных, в ней много витаминов, минеральных и биоло-

гически активных веществ, способствующих перевариванию и окончательному усвоению пищи. В некоторых зерновых и крупяных культурах содержатся и легкоусвояемые жиры. В пшенице их, например, 1,5% (66,4% углеводов, 13—22% белков), во ржи — 2% (67,4% углеводов, 11% белков), а в гречихе — 2—3% (60—84% углеводов, 10—16% белков). В рисе белка содержится не так много, но этот белок — высшего качества. Для сравнения можно указать, что в грецких орехах 20% белка, но в традиционном питании людей средней полосы они намного уступают пшенице, ржи, гречке, овсянке. Так что наши основные источники легкоусвояемых белков и углеводов именно в зерновых и крупяных растениях, и здесь приобретают особое значение как их количество, так и качество.

Хлеб. При тонком размоле и очистке из муки уходят в отруби все вещества, которые возбуждают перистальтику кишечника и способствуют выведению шлаков (!). Важнейший микроэлемент — железо также остается в отрубях (все жизненноважные микроэлементы, содержащиеся в зернах, концентрируются ближе к внешнему слою, центральная же их часть состоит в основном из крахмала). В отсев уходит и зародышевая часть зерна, откуда прорастает побег и начинает развиваться растение. Огромной силой и энергией обладает этот зародыш!

Издавна считалось, что без хлеба нельзя жить, ведь недаром вся пища земная восхвалялась как "хлеб насущный". И в самом деле, хлеб может обеспечить организм многими веществами, необходимыми для его существования, если он испечен из неочищенной и неотбеленной муки. Уже давно, много десятилетий назад были поставлены опыты, в которых собак, голубей и крыс кормили белым хлебом, и они умирали через несколько недель. И наоборот, такие же животные и птицы, получавшие хлеб, приготовленный из цельной муки, оставались бодрыми и здоровыми в течение долгого времени (об этом писал друг Поля Брэгга д-р Д. Х. Келлог).

Особенно ценной является мука свежего помола. В старинные времена крестьяне носили муку на мельницу небольшими партиями, а некоторые диетологи давно (еще с начала века) ратуют за то, чтобы каждая семья имела мукомолку, подобную, например, кофемолке. Однако невозможно в современном быту наладить регулярное "производство" полноценной муки. В последнее время под нажимом общественности стал чаще продаваться хлеб из

муки цельного помола —"здоровье", "барвихинский", хлебцы "докторские", ржаные лепешки, необдирный ржаной хлеб. Хрустящая корочка черного хлеба служит одним из важнейших источников витамина B_1. С конца 50-х годов в нашей стране была освоена технология изготовления хрустящих хлебцев (конечно, особенно полезны хлебцы из ржаной муки, но где они?). Оказывается, вышли из строя машины, закупленные за границей более 30 лет назад.

К сожалению, буквально с каждым днем качество выпускаемого хлеба снижается. Очень важно иметь в виду, что хлеб из цельного зерна имеет гораздо меньше ограничений в отношении сочетания с другими продуктами: сам Шелтон сказал, что его можно есть "во всевозможных неправильных комбинациях". Например, по мнению диетологов-натуропатов, такой хлеб можно есть с любыми салатами независимо от их состава. Изменения, претерпеваемые злаками при высокотемпературной обработке в процессе выпекания, ничтожны, и их энергетическая питательная ценность не снижается. Печное тепло действует на крахмал, упрощая их структуру и, следовательно, облегчая переваривание. Примерно то же происходит и при подсушивании хлеба. К тому же черствый хлеб усваивается лучше потому, что требует при жевании большого количества слюны, а это и необходимо для переработки крахмала. Мягкий и пористый хлеб почти не требует жевания, что очень вредно. Дрожжевое брожение снижает потенциал зерна — такого мнения придерживаются диетологи-натуропаты; это же, как известно, относится и к другим продуктам. Многие народы едят вкуснейший хлеб из цельной муки, наподобие лепешек, обходясь без дрожжей и соли.

Английские диетологи недавно сообщили, что ишемическая болезнь сердца реже встречается у тех, кто предпочитает черный хлеб. Они объясняют, что в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и втрое больше магния, чем в белом хлебе.

Из ржаной обдирной муки, содержащей довольно много отрубей, можно самим выпекать "пышки", вполне заменяющие хлеб. Для этого берут 1 ст. сыворотки с 1 ст. ложкой сметаны или 1 ст. любого кислого молока, смешивают с 1 яйцом (возможны варианты и без яиц) и добавляют муки до такой густоты, чтобы тесто легко выкладывалось столовой ложкой на посыпанный мукой

противень. 4—5 таких румяных хлебцев (и заметьте, без соли, сахара, дрожжей и всевозможных примесей) составляют "самостоятельную" еду в любое время дня (с зеленью, медом и даже... сыром). А яйцо в данном случае можно простить, ведь ржаная мука списывает многие грехи. Долговременных данных еще нет, но работа кишечника явно активизируется...

Макароны, лапша, вермишель прочно вошли в наше меню. Однако если уж их потреблять (в небольшом количестве, разумеется): то лучше выбирать самые темные (с виду непривлекательные) сорта, так как есть надежда, что эти изделия были приготовлены из не совсем очищенной муки. В. С. Михайлов советует отвар макаронных изделий не выливать, а готовить на нем супы и соусы.

Пророщенные зерна. Особую пользу организму дают пророщенные зерновые, особенно пшеница, но можно проращивать и рожь, и овес. Свойства пророщенных зерен неоднократно подвергались серьезному изучению еще врачами-йогами. В настоящее время выявлено, что такие зерна содержат особый витамин группы В, являющийся важнейшим стимулятором жизнедеятельности организма. В 1973 г. врач К. Шмидт (Швейцария) провела обширные экспериментальные исследования. Она рассказала об улучшении состояния здоровья многих больных уже через несколько недель лечения.

Ежедневный прием пророщенной пшеницы — 50—100 г (лучше всего есть ее на завтрак). Следует иметь в виду, что "здоровая" пшеница прорастает примерно за двое суток; если она долго не дает ростки, то, значит, была неумеренно протравлена, обработана химическими веществами. Пшеницу проращивают в тарелке или в эмалированном лотке. Сначала ее тщательно промывают (в ковше или сите), затем намоченную ткань или марлю расстилают в несколько рядов на лотке, насыпают пшеницу, прикрывают тканью и сбрызгивают водой. Главное — следить, чтобы пшеница не проросла сильнее, ее ростки должны только проклюнуться на 2—3 мм. Ростки большие и зеленые — ядовиты! Проросшую пшеницу нужно снова хорошо промыть под струей холодной воды, так как в ней могут развиться грибковые микроорганизмы. Можно есть пророщенную пшеницу в сыром виде (тщательно жевать!), а можно пропустить через мясорубку, смешать с орехами, медом, изюмом, курагой. Рекомендуется добавлять ее в различные салаты.

Пророщенная пшеница — это полезнейшая еда, особенно зимой. Ее можно сохранять в размолотом виде 3—4 дня (в холодном месте), но лучше всего есть сразу, как только прорастет. Приготовление пророщенной пшеницы требует соблюдения чистоты, тщательного выполнения всех правил, потому что, как уже говорилось, на зернах могут остаться плесневые грибки. От этого можно себя уберечь, изготовив лепешки (Бирхер-Беннер, Роджерс и др. считали их полноценной белковой пищей, как и сырую пророщенную пшеницу). Для этого зерна пропускают через мясорубку, добавляют немного холодной воды и формируют лепешки, которые выпекают в духовке на слегка подмазанной или посыпанной мукой сковороде. Из одной столовой ложки зерна выходит одна лепешка. 3—4 такие лепешки со сливочным маслом, медом или зеленью — сытный завтрак. Рассказывая о своей системе питания, П. Брэгг часто упоминает о проросших зернах пшеницы, относя их к категории белковой пищи, особенно необходимой тем, кто отказывается от потребления животных белков.

Отруби. В некоторых городах, например в Минске, отруби отпускают на мукомольном предприятии по рецептам врачей. И действительно, их польза — и лечебная, и питательная — неизмерима, ведь они идеально очищают кишечник, а это — залог здоровья и долголетия. Общее правило использования отрубей: их предварительно запаривают кипящей водой, а через 20—30 мин жидкость сливают. После этого отрубяную кашицу можно добавлять практически во все блюда или принимать, запивая водой. Попав в желудок, отруби не претерпевают никаких изменений и, удерживая воду, поступают в кишечник, ускоряя движение шлаков. Боли и метеоризм уменьшаются. Классическая схема приема отрубей для "среднездорового" человека: две недели — по 1 ч. ложке, а затем по 1 ст. ложке 3 раза в день. Когда кишечник начинает работать нормально, отруби продолжают еще некоторое время принимать по 2 ч. ложки в день или заменяют хлебом, испеченным из цельной муки.

Чтобы приготовить лепешки (это не каждодневное блюдо, но вносящее разнообразие в питание "среднездоровых", но иногда страдающих запорами людей), отруби запаривают на ночь, а утром круто замешивают, слив лишнюю жидкость, и запекают в духовке в виде лепешек, котлет на слегка подмазанной сковороде (через 10 мин их

переворачивают). Едят такие лепешки с травами, хмели-сунели, присаливают морской капустой.

Если кто-то почувствует, что уже вот-вот перейдет в "среднебольную" стадию, то для него есть более серьезный рецепт. В начала лечения принимают по 1 ч. ложке отрубей 3 раза в день. Через 7—10 дней дозу увеличивают до 2 ч. ложек, а еще через такой же срок доводят до 2 ст. ложек. Затем, постепенно добавляя по 1 ч. ложке в день, принимают отруби до полного восстановления нормальной работы кишечника (но не более 7—8 ст. ложек в день).

Пшеничными и ржаными отрубями, промытыми, высушенными в духовке и измельченными в кофемолке, удобно посыпать каши. Можно также готовить отвар пшеничных отрубей — 200 г на 1 л воды (промыть, опустить в кипящую воду и парить 1 ч на медленном огне). В отвар добавляют немного лимонного сока. Для гурманов тоже есть рецепт: распаренные отруби (100 г), пропущенные через мясорубку с черносливом без косточек (200 г) и изюмом (100 г). Это норма на 3 приема. В период лечения отрубями полезно пить побольше воды (даже до 6 ст. в день). К сожалению, отруби нельзя запасать на долгий срок: они прогоркают.

При обострении язвенной болезни отруби противопоказаны.

Картофель. После хлеба на первое место в списке продуктов, богатых крахмалом, следует по праву поставить картофель. Хотя по своему происхождению он относится к овощам, однако, так сказать, по своему социальному положению, по своей роли в питании он является крахмалистым продуктом. Среди фруктов такими же отщепенцами являются бананы, но они к нам прилетают из экзотических стран, а картофель — один из основных продуктов питания для многих людей. Однако в настоящее время (но так было не всегда) распространенные способы приготовления картофеля практически сводят на нет почти всю его пользу. Статистические данные свидетельствуют о том, что население нашей страны почти половину суточной потребности в аскорбиновой кислоте удовлетворяет за счет картофеля (для этого достаточно 200 г). Кроме витамина С в картофеле содержится еще много других ценных питательных веществ, в том числе калий, но все они сосредоточены в кожуре и в миллиметровом слое под ней, которые обычно срезают и выбрасывают. Вот почему

для приготовления картофеля диетологи признают только два способа — варение на пару (в мундире) и запекание в духовке (тоже в мундире), для чего картофель, тщательно вымытый щеткой, разрезают вдоль и минут на 20—25 помещают в духовку на сильный огонь (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды). Такой картофель едят вместе с кожурой. Печеный картофель легче усваивается.

Картофель ощелачивает организм, поэтому издавна делались попытки лечения диабета (как "кислотного отравления" организма) с помощью картофельного сока. Сахар крови удавалось снизить. Правда, некоторые врачи считают, что в данном случае успех достигается не только за счет употребления картофеля как такового. Подобные результаты удавалось получить и при введении в диету диабетиков большого количества свежей зелени, сырых овощей, хлеба из муки цельного (крупного) помола и даже правильно приготовленных овощей. В народе давно известен способ лечения картофельным соком заболеваний желудочно-кишечного тракта на фоне повышенной кислотности. Этот способ с успехом был применен одним врачом авиационного госпиталя сразу после окончания войны. Нужно взять картофель хорошего качества (рыночный), натереть его вместе с кожурой (тщательно промыв) и отжать сок. Сок начинают пить за 30 мин до еды 3 раза в день в малых количествах — 1/4 ст. Постепенно эту норму доводят до 3/4 ст. Сок должен быть свежевыжатым и стоять не более 10 мин. Гастриты и колиты вылечиваются за 4—6 недель, в тяжелых случаях и при язвенной болезни лечение требует 6—8 недель. Рекомендуется также проводить профилактические курсы ранней весной и осенью. Если трудно организовать приготовление свежего сока 3 раза в день, то можно принимать его 2 раза (это минимум). Картофельный сок для улучшения вкуса можно смешивать с клюквенным соком или медом, но эффект будет слабее. Крахмал от сока отделять не следует (сок взбалтывать перед употреблением).

После февраля-марта использовать картофель в питании нужно с осторожностью, а лучше и совсем отказаться от него. В проросших клубнях, особенно в кожуре и так называемых глазках, образуется высокоактивный гликоалкалоид — соланин. В больших дозах он может вызвать тяжелые отравления. То же относится и к позеленевшим или подгнившим клубням (однако в малых дозах соланин

оказывает лечебное противовоспалительное и даже противоаллергическое действие). Некоторые сыроеды употребляют картофель в сыром виде, при этом смягчают его терпкость рассолом квашеной капусты.

Диетологи-натуропаты считают, что достаточно вводить картофель в свое меню не более 2 раз в неделю (обеденная еда).

Овес посевной. Среди злаковых культур он занимает одно из первых мест, распространен во всех районах нашей страны. Речь идет об овсе, который мы привыкли считать "лошадиным кормом" (зерно крупное с грубой оболочкой). Овсяная крупа (другая разновидность растения) имеет ту же форму, но она более мелкая и оболочку имеет тонкую, серебристую.

Овес обладает многими целебными свойствами. С большим уважением относилась к нему тибетская медицина, широко применяется он и в гомеопатии. В первую очередь, пожалуй, нужно назвать общеукрепляющее действие овса, поэтому издавна использовали его при лечении туберкулеза, выхаживании больных после легочных заболеваний, операций, всевозможных тяжелых болезней. Каши из "лошадиного" овса не сваришь, так как его оболочка не размягчается, поэтому из него приготовляют и отвары-"кисели". Для этого 1 ст. тщательно промытого овса, залитого 5 ст. воды, парят под крышкой на медленном огне 4 ч (можно в духовке). Затем жидкость и распаренный овес протирают через сито. Получается клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Еще лучше оставшийся овес и шелуху пропустить через мясорубку, смешать с отваром и процедить (однако оболочка настолько тверда, что промолоть ее на мясорубке довольно трудно). Отвар овса пьют в любое время по 1 ст. в день (можно в 2—3 приема; он хорошо сочетается со сливками, медом. Его хранят в холодильнике не более 2 дней. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует в теплом виде. Подобный "кисель" можно приготовить и из овсяной крупы. В этом случае крупу запаривают кипятком на 3—4 ч в обычной пропорции (как при приготовлении каши), а затем слитую жидкость варят до тех пор, пока она не станет "киселеобразной".

Овсяный отвар применяют при желчных камнях и при всех болезнях, связанных с плохой работой печени, в том числе и в незапущенных случаях аллергических заболе-

ваний (ослабляется зуд, улучшается общее состояние). Для больных и детей допускается приготовление овса с молоком. Для этого во вскипяченное молоко всыпают овес и уже затем ставят в духовку на полтора-два часа (на 3/4 л молока 1/2 ст. овса). Получается молоко, обогащенное ценными питательными веществами.

Наукой установлено, что овес отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В (40% крахмала, 11—18% белка, 4—6,5% жиров). Восстановление ритма сердечной деятельности при включении в диету овса объясняется тем, что витамины группы В (в частности витамин B_1) играют важную роль в осуществлении функций нервной системы. Поль Брэгг считал овес (и овсяную крупу) белковым продуктом.

Общие сведения о крупах. Прежде чем перейти к характеристикам отдельных круп, из которых готовят каши, наверное, целесообразно классифицировать их по отдельным видам, так как не все знают, из каких растений производятся крупы и какими способами они обрабатываются.

Крупы из пшеницы: манная (мучнистые крупинки, не содержащие фактически никаких ценных веществ); полтавская (по внешнему виду напоминает перловую, при очистке остается лишь небольшая часть оболочки зерна); "Артек" (то же, что и полтавская, только вырабатывается из мелкодробленых зерен, а не из цельных).

Гречневая крупа: ядрица (цельные зерна, удалена только плодовая оболочка, хотя встречаются зерна с оболочкой — необрушенные, их перед варкой удаляют); продельная (то же, но зерна расколотые, структура зерна нарушена); смоленская (очень мелкое дробление зерен, удалены оболочки и полностью — мучная пыль).

Ячменная крупа (ячмень частично освобождают от плодовых семенных оболочек и зародыша): перловая (целая или дробленая); ячневая (мелко раздробленные зерна, содержащие много клетчатки, эту крупу не шлифуют).

Рис: с оболочкой (шала) бывает в продаже в Средней Азии; бурый или коричневый (рис, который очищен только от внешней оболочки, зародыш остается); шлифованный (удалена плодовая оболочка, частично остается зародыш, допускаются остатки семенной оболочки, поверхность шероховатая); полированный (гладкая, блестящая поверх-

ность, полная очистка; дробленый. Отдельные зерна риса могут иметь желтый или красноватый оттенок.

Пшено (просо): дранец (целые зерна, освобожденные от цветочных пленок; оставлены плодовые, семенные оболочки и зародыш; малоустойчивый при хранении жир, содержащийся в зародыше проса, придает ему горьковатый привкус; на каждой крупинке отчетливо видно белое пятнышко — зародыш, который при длительном хранении становится темным, что свидетельствует о порче крупы; зерно имеет характерную блестящую поверхность интенсивно желтой окраски); шлифованное, толченое (зерно полностью лишено цветочных пленок и частично плодовых, семенных оболочек и зародыша; поверхность желтого цвета, но без блеска); дробленое (побочный продукт переработки проса; плодовые и семенные оболочки и зародыши могут оставаться на частицах ядра).

Кукурузная крупа: все виды этой крупы проходят предварительную очистку от оболочек и зародыша.

Саго: эта крупа пришла к нам из тропических стран (но ненадолго), где ее приготовляли из сердцевины саговой пальмы; теперь "саго" стали вырабатывать из кукурузы или картофеля.

Так как пищевая ценность зерна — в его оболочке и зародыше, то из всех круп следует выделить овсяную, гречневую, пшено и бурый (нешлифованный) рис.

Овсяная крупа, овсяные хлопья, толокно. Овсяная крупа по содержанию легкоусвояемых белков и жиров богаче других круп. Что касается толокна, то, хотя оно проходит воднотепловую и ферментативную обработку (томление в специальных чанах в течение 5—6 ч) и шелушение, все же в нем содержится 15% ценных белков, 7% жира, в состав которого входит лецитин. Толокно, помимо его прямого назначения, можно использовать для выпекания оладий, блинов.

В работах диетологов, начиная еще с Бирхер-Беннера, часто речь идет о хлопьях злаков. Мы привыкли к геркулесу, кукурузным хлопьям. Отношение к такому виду продуктов двойственное. С одной стороны, признается, что обработка, которой подвергаются зерна при изготовлении хлопьев, убивает в них значительное количество питательных веществ, а с другой — этот продукт рекомендуется как диетический, легкоусвояемый. Если замачивать хлопья злаков примерно на 12 ч, то можно употреблять их в сыром виде, что все-таки более полезно. Такие

хлопья Бирхер-Беннер вводит как основу в разработанное им диетическое питание (1—2 ст. ложки хлопьев, 1—3 тертых или мелко нарезанных яблока, сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, меда или фруктового желе; то же, но с добавкой молотых орехов, тертой моркови или чернослива). Алиса Чейз также восхваляет кушанья из хлопьев злаков как "сохраняющие вес". Она считает, что "высокотемпературная обработка облегчает переваривание зерновых", однако предупреждает, что никогда нельзя их есть с молоком (с белками!) или сахаром и необходимо тщательно пережевывать, иначе от этой пищи будет только вред. Поскольку эти выдающиеся врачи вылечили множество людей от самых различных болезней (и не в последнюю очередь — диетой), то можно принять на веру их рекомендации.

Все сказанное относится и к кукурузным хлопьям, которые теперь все реже и реже появляются в продаже. (Их едят со сливками, медом, тщательно пережевывая; хлопья с сахаром — неудобоваримы.) Очевидно, "в развитие Бирхер-Беннера" в последнее время "по рукам" ходит (в числе многих других) следующий, прямо скажем, весьма подробно разработанный общеоздоровительный рецепт: в 4 ч дня 3 ст. ложки геркулеса залить теплой водой в банке из-под майонеза; настаивать хлопья 16 ч; затем 3 грецких ореха покрошить мелко и добавить 1 ст. ложку изюма или кураги (все это замочить); в 8 ч утра следующего дня воду от геркулеса выпить, а гущу смешать с орехами, изюмом (или курагой) и 3 ч. ложками кислого молока, ряженки и т. п., а также 1 ч. ложкой меда. Теперь всю эту смесь можно есть, завтрак через 2 ч. В инструкции сказано, что такой курс оздоровления рассчитан на 3 месяца. А почему бы и нет, если хватит терпения...

Сыроеды в своем рационе тоже часто используют размочённые овсяные хлопья. Правда, некоторые рецепты кажутся вычурными (пожалуй, по форме, а не по содержанию), но любопытно, что сами хлопья выступают в них скорее как приправа, а не как основная еда.

"Мюссли" из яблок и ягод. 1 ст. ложку геркулеса замочить в 3 ст. ложках воды на несколько часов (до 10—12). Когда он набухнет, натереть в него 150 г кисло-сладких яблок (одно большое, например), размешивая всю массу, чтобы она не потемнела. Затем добавить 1 ст. ложку меда, сок 1/2 лимона (или 1/2 ст. ложки клюк-

венного сока) и 1 ст. ложку измельченных орехов. Если мед густой, развести его водой. Вместо меда можно положить 1 ст. ложку сливок. Вместо свежих яблок — любые ягоды или размоченные сухофрукты.

"Утренняя радость". 1 ст. ложку кислого молока или сливок смешать с 200 г любых ягод (раздавленных), щепоткой корицы, 2 ст. ложками овсяных хлопьев. Есть через 30 мин.

"Яблочное диво". Натереть 150 г яблок, смешать с 1—2 ст. ложками геркулеса, добавить размельченные орехи, несколько ложек сливок. Выдержать 30 мин.

"Завтрак дипломата". Тонкий слой геркулеса, слой сочных ягод (раздавленных). Есть через 30 мин. Это блюдо можно слегка приправить пряностями или добавить сливок, измельченных орехов.

Гесперида. Скатать в шарики толченую смесь из 4 ст. ложек размоченного отжатого геркулеса, тертых яблок (150 г), 1 ст. ложки жидкого меда, 10 грецких орехов, 1 ч. ложки лимонного или клюквенного сока, 1 ч. ложки изюма. Шарики обсыпать толокном.

Гречиха. То, что она содержит важнейшие питательные вещества, известно всем (10—16% белков, 2—3% жиров), а также кальций, фосфор, йод, витамины группы В, рутин и т. п. Установлено, что по физиологическим нормам питания в год на душу населения требуется 7,5 кг гречневой крупы. Славится "гречка" и тем, что она является полноценной заменой мяса в питании (за что издавна ее уважали экономные хозяйки). Важнейшее свойство белков гречихи — их хорошая растворимость, а такие белки составляют 86% от общего их количества (у пшена соответственно 11%). Много в этой крупе и солей железа — 33,8 мг%; щавелевая, лимонная, яблочная кислоты, которыми она очень богата, являются катализаторами усвоения пищи.

Уже подробно говорилось, каким образом те, кто боится попасть "в лапы" общественного питания, готовят гречневую кашу в термосе. И тогда в обеденный перерыв они едят вкусную кашу (необыкновенно вкусную, ведь она варилась как будто в русской печи — по принципу убывающего тепла) на зависть сослуживцам, принимающим соду, чтобы избавиться от изжоги после посещения столовой. Не обязательно даже носить с собой термос: его можно держать на работе, как и подготовленную ядрицу. Утром залить крупу кипятком, к обеду — каша готова.

Гречневая каша по-русски. 400 г крупы подсушить, слегка подрумянить и всыпать в горшок, заняв его половину. Прибавить 1 ст. ложку масла и, посолив, залить кипятком, чтобы он покрыл крупу. Горшок поставить в духовку на сковородку с кипятком, который добавлять по мере выкипания. Перед тем как ядрицу "поджаривать", ее нужно тщательно промыть и высушить. Такую подготовку проводят не отдельными порциями, а сразу по килограмму крупы и более.

Разумеется, норма 400 г крупы не на одного и не на двух человек, а на "приличную семью".

Каша-размазня. 400 г крупы всыпать в подсоленный кипяток (около 9 ст.). При варке чаще помешивать кашу. В старинных украинских (малороссийских) рецептах для такой каши берут 3 ч. ложки ядрицы на 1 ст. воды. Кашу протирают, иногда едят в холодном виде.

Кроме каш, известны десятки старинных блюд из гречихи, но точные рецепты или утеряны, или неприемлемы по сочетаниям продуктов. Очень большое место в старинной кухне занимала гречневая мука. Теперь мы только читаем у русских классиков о гречневых блинах, варениках, галушках, которые, как нарочно, описаны более соблазнительно, чем другие блюда.

Голубцы. Листья капусты приготовить как обычно для голубцов. Гречневую кашу смешать со слегка прожаренным (на перетопленном масле) луком. Завернуть, обвязать голубцы ниткой, уложить на противень, смазать сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке. Подавать с зеленью.

Много рецептов различных блюд из ядрицы приводит Ж. Азава. При этом, как и Алиса Чейз, часто использует в них овощи. Однако он вводит в свои блюда чисто японские специи, травы, а также недоступные нам очень разнообразные продукты моря. Свое же особое отношение к этой крупе японский диетолог выразил тем, что поставил ее на первое место в списке полезности продуктов и их энергетической ценности (на втором месте, по его ранжиру,— пшено, а затем уже рис, овес, ячмень и т. п.).

При покупке гречневой крупы следует выбирать (если есть выбор...) самую бледную, так как красноватая крупа, возможно, прошла высокотемпературную обработку. Такие опасения высказывают сыроеды, в питании которых гречка играет очень важную роль.

Перловая и ячневая крупы. Многие диетологи считают "перловку" тяжелой для усвоения и поэтому советуют употреблять не слишком часто. По-видимому, более целесообразно использовать эту крупу в вегетарианских супах.

Старинный рецепт приготовления ячневой каши: 12 ч. ложек (1 порция) промытой крупы замочить в 3 ст. воды хотя бы на 4 ч. Сваренную и остуженную кашу заправить маслом, выложить в форму, смазать яйцом, посыпать сухарями и запечь в духовке. Есть со сливками.

Рис. Из предыдущего текста видно, что рис — ценнейший продукт. Недаром восточные народы иногда питаются только одним рисом, но только тем, который не лишен полностью своих живительных оболочек и зародышевой части. Ж. Азава писал, что если бы каждая хозяйка в Европе и США, готовя завтраки, обеды и ужины, сберегала хотя бы одну рисинку, то этим можно было бы накормить всех голодных на Земле.

На базарах Ташкента и других городов среднеазиатских республик китайцы, испокон века живущие в этих краях, осенью продают неочищенный рис — шала. Его золотая оболочка является кладезем витаминов группы В и многих других ценных веществ. Местные жители используют его для выхаживания тяжелых больных и поддержания здоровья. Так как оболочка этого риса очень тверда, то самый приемлемый способ его приготовления — это распаривание наподобие того, как поступают с "лошадиным" овсом, и в тех же пропорциях (1:5). Отвар процеживают и пьют. Можно отжать рис на сите.

Имеется много рецептов приготовления бурого нешлифованного риса (в переводах книг американских диетологов его часто называют "коричневым"). Это различные пловы с овощами и фруктами, запеканки, начинки. Рис можно сочетать со свежеприготовленными овощными соками, овощами, фруктами и сухофруктами, а также, конечно, со сливками и сливочным маслом. Перед приготовлением рис рекомендуется замачивать на 6—8 ч, а затем варить, не сливая воду, и ставить упревать в теплое место. В большинстве стран по традиции при варке риса воду не сливают, а постепенно допаривают его до сухого состояния. Однако если используются вязкие сорта, то считается обязательным, прокипятив рис, слить воду, и так несколько раз. Индийские врачи убеждены в том, что

рис поддерживает здоровье, способствует долголетию (конечно, они имеют в виду бурый, нешлифованный рис), а древневосточные, наоборот, считают рис вредным для больных людей. Видимо, нужно выбрать спасительную во всех случаях середину.

Пшено. В народной медицине пшено ценится как продукт, дающий силу, "укрепляющий тело". В последнее время все чаще высказывается мнение (конечно, по опыту лечения, а не по научным данным), что пшеничная каша — это одно из средств, способных наилучшим образом выводить из организма антибиотики. Так это или не так, проверить трудно, но эта каша настолько полезна, что, на всякий случай, всём, кого лечили антибиотиками (особенно детям), не повредит почаще (желательно каждый день) есть пшенную кашу. Правда, в старину народные врачеватели считали пшено тяжелым для усвоения, но они же утверждали, что этот недостаток смягчается употреблением жиров (очевидно, отсюда и берет начало пословица "кашу маслом не испортишь!").

Пшенную крупу, а также перловую и ячневую, которые требуют более долгого упревания, можно готовить в скороварке. Для этого на сетку ставят кастрюлю (без крышки) с крупой. Порция на двоих — на 1 чашку крупы 2 чашки воды (на одного человека 60—80 г крупы). Скороварку ставят на огонь, залив под сетку кипяток, и закрывают ее. Каша тут же начинает кипеть. Через 20 мин выключают [illegible]. Когда выйдет пар, блюдо готово.

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

К таким продуктам относятся сахара, жиры, белки. Есть их можно только в малых количествах, так как они являются очень насыщенными, концентрированными.

"Концентраты" растительного происхождения: сахара (сахар, сухофрукты, мед), растительные масла (подсолнечное, оливковое, кунжутное, кукурузное, горчичное и т. п.), белки (орехи и семечки всех видов — грецкие, фундук, миндаль, арахис, семечки подсолнуха, тыквы).

"Концентраты" животного происхождения: жиры — сливочное масло, сливки, сметана, свиное сало; белки — молоко, кислое молоко, творог, сыр и брынза, яйца, мясо и птица, рыба.

Мед — полноценная замена сахара. Происхождение этого уникального продукта вызывает споры: растительный он или животный, ведь производят его живые существа? Однако по своему составу, пользе, усвояемости, лечебным свойствам мед, безусловно, более тяготеет к продуктам растительного происхождения.

О меде и продуктах пчеловодства, использующихся в питании, написано много научных трудов, авторами которых являются известные исследователи, врачи, пчеловоды. Таким образом, видимо, имеет смысл рассмотреть здесь лишь "практику" использования меда, о которой иногда забывают ради теории. Это прежде всего касается выбора натурального меда. Тот мед, который продается в магазинах в банках и всевозможных фирменных бочонках, подвергается нагреву (чтобы была возможность расфасовать его в массовых количествах и при этом с меньшими потерями). Известно, что примерно при 40—42° погибает "чудо" меда, а при 50° погибает все, что в нем есть особенного и ценного. Об этом неоднократно сообщалось в печати. "Чтобы не возиться при расфасовке в мелкие баночки тягучего, царственно льющегося золотого меда, кое-где подогревают фляги, мед становится жидким, но еще в теплой ванне начисто теряет самое ценное" ("Литературная газета", 3 марта 1982 г.)*.

К тому же люди сами "развращают" пчел: кормят их сахарным сиропом, а пчелы (не ведающие подвоха) не летают от цветка к цветку, добывая мед в трудах праведных; они вырабатывают похожий [illegible] настоящий, но фальшивый мед, зато в изобилии. Таким образом, больные люди, уповая на чудесное исцеление, фактически лечатся о б ы ч н ы м с а х а р о м (вот почему и покупка сотового меда не гарантирует его высокого качества). Указывают в печати и такие хозяйства, которые, как выяснилось, сдают все 100% фальсифицированного меда. Конечно, "принимаются строгие меры", но пока что приходится идти на базар.

Лучше всего покупать мед у знакомого пасечника, добросовестного и доброжелательного человека. По этому же признаку — внешней привлекательности продающего мед человека — рекомендуют специалисты выбирать мед. Кроме того, при покупке больших количеств меда можно

---

* Правда, Шелтон отождествлял мед с сахаром, но ученые доказали, что это особый легкоусвояемый продукт.

предварительно его испытать. Если положить немного меда в теплую воду, то он растворится полностью, а примеси окажутся вверху или внизу. Иногда в засахарившийся мед добавляют крахмал. В этом случае несколько капель йода дадут синюю окраску. Если добавлен мел, то от небольшого количества уксуса мед "вскипит". Некоторые опытные покупатели пробуют мед чернильным карандашом. Известно, что пчелы очень тщательно высушивают мед перед тем, как его "запечатать", ведь он очень гигроскопичен (поэтому и не рекомендуется хранить мед в холодильнике). Если мед высококачественный и без примеси сахарного сиропа, то чернильный карандаш не оставит никаких следов, сколько ни черти... Хранить мед лучше всего при температуре 5—10° в сухом помещении.

Аллергические реакции на мед встречаются очень редко, и при его потреблении в умеренных дозах (до 100 г для взрослых и до 50 г для детей) в несколько приемов в день они почти невозможны. Об этом пишут все отечественные и зарубежные специалисты по меду. В крайнем случае следует взять мед с другой пасеки, и так как каждый мед уникальный продукт (не может быть одинаковых пчел, одинаковых растений, одного и того же времени их цветения даже в близких местностях и т. д.), то по теории вероятности нежелательных реакций быть не может, за исключением, конечно, случаев, когда человек не переносит никаких углеводов (крайняя степень зашлакованности организма!). Многие пчеловоды считают, что большое количестве меда, потребляемого с обилием жидкости (особенно в жаркую погоду), может принести вред.

Лучше всего мед усваивается в растворенном виде (1 ч. ложка на 1/2 ст. чуть теплой воды). Исследования показали, что падевый мед (он гуще цветочного, горьковатого вкуса), считавшийся ранее низкокачественным, очень полезен, энергетичен, целебен.

Римский врач Гален, живший около 1800 лет назад, считал, что нет ничего полезнее меда для оздоровления и спасения от болезней. Высоко он ценил и то, что мед как добавка к лекарствам повышает их избирательное действие ("улучшает доставку в больной орган и по всему организму"). В рукописях врачей Древнего Востока часто говорится о том, что мед нейтрализует многие пищевые токсины, образующиеся в организме из-за несовместимости некоторых продуктов с "натурой".

Необычайно добрую книгу о меде написал американский врач Д. С. Джарвис. Он объясняет, что мед не требует переваривания, так как уже переработан пищеварительной системой пчелы. Достаточная суточная доза приема меда по Джарвису — 4—6 ч. ложек в разное время дня. Мед легко усваивается организмом, быстро восстанавливает силы, успокаивает нервную систему, питает сердечную мышцу. Полезно есть мед после больших физических нагрузок и перед ними. Например, Джарвис советует спортсменам есть мед за 30 мин до начала соревнований. Важное значение придают все врачи-натуропаты тому, что мед нормализует в организме кальциево-калиевый обмен.

Растительные масла. Наиболее распространенно в нашей стране подсолнечное масло. Однако, как уже говорилось, диетологи решительно возражают против рафинированного масла и, таким образом, чем больше в масле осадка, тем оно полезнее. Конечно, лучше всего покупать масло на базаре, но при этом выбирать то, которое светлее, так как темное масло изготовляется из пережаренных семечек, что значительно снижает его ценность. Высокая цена на "рыночное" масло оправдывает его более экономичным расходованием вследствие особой "маслянистости", душистости.

Всем известны целебные свойства оливкового масла, обладающего способностью расширять желчные протоки (масляный тюбаж). Оно легко усваивается организмом.

Кукурузное масло изготовляется из зародышей спелых семян кукурузы (самая "живая" часть зерна). Это хороший источник легкоусвояемых кислот, необходимых организму. Прием 2 раза в день (за завтраком и ужином) по 1 ст. ложке этого масла в течение месяца оберегает организм от многих бед (астма, мигрень, заболевания кожи...). Как указано в научной литературе, кукурузное масло содержит биологически активные вещества, снижающие уровень холестерина в крови при употреблении до 75 г в сутки. Таким образом, кукурузное масло — одно из немногих эффективных средств борьбы с атеросклерозом.

Что касается *горчичного масла,* пользующегося наименьшим спросом у покупателей, то диетологи-натуропаты считают его вполне приемлемым для употребления в обычных количествах.

Только в климате Средней Азии (например, в районе Самарканда, Бухары) можно разводить масличное растение *кунжут*, из которого получают высокопитательное, целебное масло. Семена кунжута называют еще сезамом, тахином (они мелкие, светло- или темно-коричневые, яйцевидные, плоские). Кунжут, как говорил Ж. Азава в книге "Искусство омоложения и долголетия", изданной в Париже в 1974 г., "нейтрализует кислотность крови", поэтому целителен при многих болезнях, в частности при воспалении легких. Размолотым (в кофемолке) кунжутом посыпают салаты, каши. Вкус его и запах очень приятны, поэтому он и используется как добавка к кондитерским изделиям. Кунжуту и *кунжутовому маслу* издавна приписывалось (и это действительно так) свойство лечить повышенную кислотность желудочного сока, болезни печени и желчного пузыря, гиперфункцию щитовидной железы, малокровие и общее истощение организма. Употребление хотя бы по 1 ст. ложке масла в день облегчает дыхание (например, при бронхиальной астме). Очень полезен кунжут при болезнях сердца и поджелудочной железы (в частности, диабете). А. Д. Турова рекомендует взрослым принимать масло кунжута по 1 ст. ложке, детям — по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Любители полакомиться знаменитой тахинной халвой вывели "научную" норму ее потребления: не более 1/4 пачки в день. Хотя в ней много сахара, но это простительно, ведь кунжут, и тем более его масло, очень редки. Ойген Хойн, специалист по лечению фруктовыми и овощными соками, придает важное значение употреблению кунжута по 10—20 г в сутки в конце лечения "для усовершенствования рациона". Кунжут восполняет недостаток извести, которой очень бедны соки. Кроме того, жевание семян кунжута ослабляет чувство голода.

Жиры животного происхождения. Это сливочное масло (конечно, несоленое), сливки, сметана и свиное сало (шпиг). Говяжий, бараний, гусиный и подобные им жиры все диетологи натуропатического направления считают непригодными в пищу (здоровую пищу!) и советуют тщательно удалять участки, содержащие жир, при подготовке мяса к кулинарной обработке.

В принципе *сливочное масло* должно приготовляться из сливок, а из сметаны — масло, которое известно под названием "крестьянское" (оно менее жирно и имеет особый привкус). Есть еще один вид масла — сывороточное.

Оно вырабатывается из отходов сырного производства (как и пахта) и обладает целебными свойствами, так как содержит много лецитина. Если кто-нибудь когда-нибудь вдруг увидит в продаже такое масло, то, значит, ему повезло...

Однако в связи с "денатурализованностью" современных так называемых сливочных масел употреблять их для приготовления горячих блюд решительно невозможно, не говоря уже о "перегретых" маслах. Известный американский диетолог Мейер назвал один из разделов своего интервью —"Как важно чистить сковороду". Вслед за многими передовыми учеными он утверждает, что существует прямая связь между раком желудка и частым употреблением жареных блюд. В частности, он имеет в виду использование в пищу перегретых и прогорклых жиров, образующихся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Как один из выходов из создавшегося положения Мейер указывает улучшение технологии замораживания продуктов и разработку надежных и безвредных антиокислителей, предотвращающих образование канцерогенных веществ. Эта программа еще далека от применения на практике, а пока диетологи советуют тщательно снимать и выбрасывать пленку, образующуюся на поверхности куска сливочного масла (она имеет более желтый цвет, чем само масло). Таким образом, каждый день нужно подавать к столу новые порции масла. Перегретое масло усваивается гораздо тяжелее, чем положенное в тарелку.

Иногда *сливки и сметану* ошибочно считают белковыми продуктами, но они относятся к жирам и поэтому хорошо сочетаются с крахмалистой пищей. К этим жирам диетологи-натуропаты относятся как-то теплее, чем к сливочному маслу. Сливки добавляют в каши, сырые и приготовленные овощи. Даже при лечении соками, как уже говорилось, разрешается съесть немного отжимок моркови, тыквы, свеклы и т. п. с 1—2 ст. ложками сливок, что сразу же приносит облегчение. Витамины молока в большой степени сосредоточиваются в сливках. Сметана широко используется для заправки всех салатов наряду с растительными маслами. С ее помощью можно разнообразить блюда, приготовляемые из мяса, овощей, и избегать жарения, тушения: все, что запекается в духовке, может быть предварительно смазано тонким слоем сметаны (получается аппетитная румяная корочка). Такие блюда по

своему вкусу не уступают жареным и тушеным, а главное — они не отравляют своих почитателей.

Из животных жиров на особое место диетологи ставят *свиное сало*. В списке полезности продуктов американский врач Уокер, говоря об окислении и ощелачивании организма, поставил свиному салу самую низкую, но все же положительную оценку за ощелачивание организма. Правда, тут же он сделал примечание, что использование сала в приготовлении пищи (перегрев!) окисляет продукты. Таким образом, речь может идти только о "сыроедении" сала. Известно, что жиры снабжают организм тепловой энергией. При этом людям, живущим в холодном климате, при длительном нахождении вне помещения жиров требуется больше, чем, например, при сидячем образе жизни и в умеренном, теплом климате. Не означает ли это одобрения регулярного использования в пищу небольшого количества свиного сала зимой при работе на свежем воздухе? По крайней мере, к этому иногда прибегают даже вегетарианцы в соответствующие периоды года и при соответствующих нагрузках. К сожалению, больным людям из животных жиров в большинстве случаев подходит только сливочное масло, и то, конечно, в ограниченных количествах и при соблюдении всех указанных условий.

Семечки, орехи. Самые любимые и распространенные у нас семечки — это *семечки подсолнуха и тыквы*. При сильном поджаривании они теряют свои полезные свойства, так что их нужно только подсушивать, прокаливать. Шелтон и другие диетологи-натуропаты относят семечки к разряду полноценной белковой пищи и поэтому считают их вечерней едой. Еще в большей степени все сказанное относится к орехам. Тем, кто придерживается вегетарианской диеты (особенно если находится на пути к ней), необходимо употреблять как можно больше орехов. Однако свыше 100 г в один прием организм не усваивает и именно это количество обеспечивает его суточную потребность в полноценном белке. Для отмеривания дневной порции чищенных орехов удобно использовать плоскую металлическую коробочку из-под леденцов. В среднем рекомендуется съедать штук по 5—6 грецких орехов по вечерам (если ужин не был тяжелым), сочетая их при этом с различной зеленью. Орехи необходимо хорошо разжевывать, а если это невозможно, то измельчать любым способом (вплоть до мясорубки). При этом усвоение их организмом значительно облегчается.

В книге "Йоговская терапия" Свами Шивананда Сарасвати писал, что орехи содержат в 5 раз больше питательных веществ, чем яйца, больше жира, чем масло, и больше белка, чем мясо, но для переваривания они требуют "гораздо меньше гастрических соков". Для лучшего усвоения он советует размачивать орехи в воде. Осенью и зимой необходимо регулярно есть орехи и при этом ограничивать потребление растительного масла, чтобы "не переедать жиров". Пищевая ценность орехов обеспечивается благоприятным сочетанием в них жиров и белков; в ореховом белке содержится много незаменимых аминокислот и очень важного для растущего организма лизина (его в них больше, чем, например, в куриных яйцах).

Доказано, что орехи восстанавливают силы организма. Если орехи включать в раздел белковой пищи, то, следовательно, с ними хорошо сочетаются лишь некрахмалистые и зеленые овощи, лимоны и т. п. Если же рассматривать их как источник жиров, то в принципе возможны сочетания с крахмалистыми овощами и даже крахмалами. Диетологи-натуропаты не возражают против несколько вольного употребления орехов, мотивируя это тем, что они растут в природе вместе со всеми плодами, и, например, обезьяны ближайшие родственники человека... едят все подряд (орехи, разные плоды и т. п.).

Значительная пищевая ценность признается и за орехами фундук, однако больше исследований посвящено грецким орехам. Народные врачеватели Древнего Востока Авиценна и Гиппократ прямо-таки поют дифирамбы грецкому ореху: полезен при несварении желудка; укрепляет "главенствующие органы"— мозг, сердце, печень; "обостряет чувства", особенно если его употреблять в сочетании с инжиром и изюмом, целебен для пожилых людей. Однако чрезмерное увлечение орехами не одобряется. Испорченный и заплесневелый орех становится ядовитым. Во всех случаях после употребления грецких орехов нужно тщательно прополаскивать рот.

400 г чищеных грецких орехов соответствуют по своей питательности 1600 г самой лучшей говядины; 80 г — около 1/2 л молока. Белки орехов во всем равноценны белкам мяса и молока, но, в отличие от них, не содержат никаких вредных веществ. Поэтому орехи незаменимы в питании сыроедов и вегетарианцев, которые часто используют их и для приготовления приправ. При этом строго соблюдается правило: чем больше орехов и семечек, тем

меньше растительного масла, так как все они без исключения очень маслянисты.

Любимое лакомство сыроедов — "халва": пропустить через мясорубку орехи вместе с изюмом и финиками. Орехи можно сочетать с любыми сырыми крахмалистыми продуктами (овсяные хлопья, истолченные, промытые и просушенные или пророщенные зерна и т. п.). У сыроедов популярен особый вид "напитков", которые не пьют, а как бы едят, тщательно обрабатывая слюной. Например, ореховое молоко: 10 г чищеных орехов истолочь, подбавить воды, профильтровать; полученную жидкость смешать с 1—2 ч. ложками меда. Не следует отказываться и от кедровых орехов и миндаля. С последнего рекомендуется снимать кожицу, а затем ошпаривать.

Единственные орехи, к которым диетологи относятся с большой осторожностью,— это арахис. В принципе он не является орехом: это плод бобового растения, которое после оплодотворения опускается и созревает в земле. Поэтому арахис и называют земляным орехом. К. Джеффри, не давая подробных объяснений (если судить по имеющимся в нашем распоряжении источникам), считает арахис непригодным в пищу. Другие специалисты строго предостерегают от употребления пережаренного арахиса. Американский диетолог Мейер рассказал о том, что на отбракованном, низкокачественном арахисе развивается особый вид сильнодействующего канцирогена — афлатоксина: в Африке, где такой "арахис идет в пищу беднякам, сплошь и рядом фантастических размеров достигает распространение рака печени, который в европейских странах и в США встречается редко".

Молоко. Вопрос о молочной диете — ее вреде или пользе — стоял во все времена. Обсуждается он и до сих пор, при этом высказываются разноречивые мнения. Этот продукт самой природой предназначен прежде всего для вскармливания потомства, его роста (казеин молока на 62% состоит из аминокислоты лизина, необходимого для роста). По мере развития организма явления роста отступают, а на первый план выдвигается компенсация энергозатрат.

Коровье молоко, предназначенное природой для вскармливания теленка,— далеко не идеальная пища для ребенка. Сформировавшемуся организму продолжительное, исключительное или преимущественное питание молоком приносит вред. Так как молоко очень бедно железом,

такое питание угрожает анемией и "хлоротичностью", болезненной бледностью. Все американские натуропаты считают, что если при молочной диете и отмечаются иногда улучшения в состоянии больных, то помогает не только молоко, а "замаскированная голодовка".

Нельзя не учитывать также, что ценность молока всецело зависит от кормов, содержания коров, соблюдения гигиенических норм. Вряд ли в наше время целесообразно обсуждать (имея в виду городских жителей) пользу потребления парного и сырого молока, которое, конечно, пригодно для укрепления здоровья ослабленных больных. Жители городов вынуждены пользоваться пастеризованным молоком и кормить им детей. Х. Бенджамин, реально смотрящий на вещи английский диетолог, считает это приемлемым, за... неимением лучшего. Он присоединяется к голосам всех специалистов по питанию, решительно протестующих против употребления кипяченого молока. Кипячение значительно изменяет химический состав молока, и от такого продукта нельзя ожидать какого-либо целебного эффекта. Еще в начале нашего века было известно, что микроскопические жировые капли покрыты казеиновой оболочкой, которая под влиянием высокой температуры сморщивается, затвердевает, тельца склеиваются, а "белковина" свертывается. Молоко теряет свою удобоваримость, так как процесс пищеварения в организме есть процесс брожения. Если же у молока заранее отнять возможность свертываться, подвергаться брожению в желудке под влиянием кислотных соков, то оно образует слизь, "затапливающую" весь организм.

При нагревании парного молока выше 60° (а согласно некоторым исследованиям — выше 43°) в нем начинается разложение альбуминов, теряются бактерицидные свойства. В пастеризованном молоке разрушаются витамины, и такое молоко тоже в основном теряет силу. Вот почему диетологи-натуропаты запрещают потребление молока всем (включая детей) страдающим "слизистыми" болезнями, тонзиллитом, бронхиальной астмой, заболеваниями носа и горла, а также желудка и кишечника (в этих случаях организм совсем не справляется с перевариванием и усвоением молока), кожи и т. п. Вспомните, как не любят дети кипяченое молоко, ведь у них еще не потерян инстинкт самосохранения...

Серьезные возражения выдвигаются и против порошкового молока в питании детей, так как оно содержит

непомерное количество протеидов и углеводов. При разведении водой это молоко все-таки не становится эквивалентным материнскому. Что касается сгущенного молока, то его разводят в пропорции 200 г на 300 г горячей воды.

Конечно, диетологи учитывают, что молоко неизбежно занимает то или иное место в питании современного человека, поэтому дают рекомендации, способные смягчить все его отрицательные стороны.

1. Молоко — отдельная еда, а не дополнение к ней. В народе и до сих пор говорят "поесть молока". Оно сочетается только со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами. Можно разводить молоко фруктовыми соками (некислыми) и морковным соком.

2. После кислых фруктов и помидоров молоко можно употреблять не менее чем через полчаса. Это правило следует строго соблюдать при питании детей.

3. Нежелательно пить молоко после еды: оно "блокирует" нормальное выделение желудочного сока. То же происходит, когда молоко входит в состав десертов.

4. Рекомендуется пить молоко небольшими глотками, подольше задерживая его во рту.

5. При кипячении порошкового молока диетологи советуют на дно кастрюли положить нарезанные морковь и свеклу (2—3-сантиметровым слоем). Молоко станет вкуснее и будет приносить пользу. Овощи употребляют отдельно.

6. Целебным считается козье молоко, которое почти всегда можно пить сырым (козы не болеют туберкулезом, бруцеллезом и т. п.). Для больных — снятое козье молоко.

7. Мнение, что смешение кофе и какао с молоком нейтрализует неблагоприятное воздействие этих возбуждающих напитков, не подтверждается.

8. Так как всякое молоко — очень благоприятная среда для бактерий, то врачи-натуропаты советуют после потребления сырого молока съедать небольшой кусок какого-нибудь сладкого фрукта, а также тщательно прополаскивать рот.

Кислое молоко. Это ацидофилин, простокваша, ряженка, йогурт и многие виды кислого молока, приготовляемые различными народами (мацони, кумыс, катык и т. п.). К таким "концентратам" ни у кого из диетологов нет никаких претензий. Нельзя не заметить, что из этой категории исключен... кефир, который многие натуропаты,

начиная с Бирхер-Беннера, считают непригодной пищей, особенно для больных и детей. Кефир получают в результате сбраживания молока специальными ферментами, выведенными искусственно (кефирные грибки). Бактерии изменяют состав казеинов, а сахар переводят в молочную кислоту. Эти грибки (подобно пивным дрожжам) "перерабатывают" молочный сахар в алкоголь. И действительно, в свежем кефире содержится 0,3% чистейшего этилового спирта. Много это или ничтожно мало? Однако все мы чувствуем особую "крепость" кефира, отличающую его от простокваши, ряженки и т. п. Чем дольше идет брожение, тем "хмельнее" становится кефир. По современным данным, количество спирта достигает в нем величины, только в 8 раз меньшей, чем в кумысе ("опьяняющем" напитке, получаемом ранее из кобыльего, а теперь — и из коровьего молока), который при домашнем приготовлении содержит до 4,5% спирта. Может быть, кому-нибудь это покажется нелепым и даже смешным, но не нужно огульно отвергать мнение, что от обильного вскармливания детей кефиром ниточка ведет к алкоголизму...

Еще в начале 20-го века был хорошо известен йогурт, или болгарская простокваша. Его очень ценили за отличные вкусовые качества. Бактерии брожения этого кисломолочного продукта были получены Ильей Ильичом Мечниковым, который искал пути к продлению человеческой жизни с помощью уничтожения гнилостной флоры кишечника. В настоящее время палочка, выведенная Мечниковым, культивируется в Болгарии в Институте противораковой терапии (София). Несколько лет назад группа ученых (математиков!) регулярно привозили из Болгарии закваску "милила"— так был назван получаемый продукт в честь Мечникова. Несколько лет велись разработки, главным образом энтузиастами, по лечению многих заболеваний, в первую очередь, конечно, желудочно-кишечного тракта. Были собраны данные о профилактике и даже лечении онкологических заболеваний, о предупреждении атеросклероза и т. п. Можно не сомневаться, что милил обладает всеми приписываемыми ему целебными свойствами, очищая организм от вреднейших шлаков. Способ приготовления милила из закваски был несложным, но требовал точности, тщательности, аккуратности. Его можно было в домашних условиях вновь и вновь получать в обыкновенном термосе в течение 84 дней. К сожалению,

это дело не распространилось, несмотря на интересные доклады и публичные лекции, прочитанные поклонниками милила.

В настоящее время в продаже иногда (очень редко) появляется "мечниковская простокваша". Конечно, это прекрасный продукт, но насколько он идентичен милилу? По крайней мере, вкус милила несколько иной. На основе милила в Болгарии по сведениям на конец 70-х годов выпускалось 5 лекарств, в том числе известный гастрофарм.

Сыроеды очень ценят и часто используют в своем питании ацидофилин (интересно, что в последнее время в печати появился ряд сообщений об особой пользе содержащихся в нем микроорганизмов). Они получают из него особую пасту. Для этого ацидофилин сливают в полотняный мешочек, подвешивают и дают стечь сыворотке. То же можно сделать и с заквашенным молоком. Полученные пасты — это подобие творога, для приготовления которого не требуется нагревание, а следовательно, он легче усваивается.

Кислое молоко всех видов можно сочетать со сладкими фруктами, ягодами, овощами (то же относится и к творогу). В. В. Похлебкин в книге "Занимательная кулинария" рассказывает о том, что в Татарии и Башкирии, чтобы получить высококачественный катык, используют свеклу и вишню. Свеклу варят или пекут в кожуре, мелко нарезают соломкой и кладут в горячее молоко, предназначенное для заквашивания. У вишен просто удаляют косточки и разминают мякоть (на 1 л молока — 1/2 свеклы или 2—3 вишни).

Йоготерапевты рекомендуют кислое молоко потреблять в первой половине дня.

Творог. Хотя тяжелобольным натуропаты советуют (на время) отказаться от этого продукта, все же без него трудно обойтись при любой диете. Однако советы диетологов, содержащиеся в популярных журналах и даже в более серьезных источниках, касающиеся обильного потребления творога, нельзя принимать на веру. Это отнюдь не такая легкая пища, которую следует поглощать в больших количествах, особенно пожилым людям. Творог — это высококонцентрированный продукт, требующий для усвоения большой работы всех органов пищеварения. Иначе и быть не может, ведь из казеина молока, как известно, когда-то изготовляли пуговицы и гребенки! По-

этому даже самые убежденные вегетарианцы, которые всегда думают о соблюдении правильного баланса полноценных белков в своем питании, едят творог только 2—3 раза в неделю.

Творог лучше делать самим ("магазинный" творог слишком перекислен и к тому же не лишен некоторых добавок). Для этого нужно просто дать молоку скиснуть естественным путем (однако с какой-нибудь закваской) в широкодонной невысокой кастрюле, а затем, поставив ее на рассекатель пламени, слегка приподнять простоквашу шумовкой, чтобы она "всплыла" и не могла прикипеть ко дну. Вскоре начнется процесс створаживания. Когда творог остынет, любым способом отделяют его от сыворотки. Если откинутую створоженную массу оставить стекать на 1—2 дня или положить под гнет, то получится хороший домашний сыр. Перед тем как поставить простоквашу на огонь, важно снять с нее пленку жира. Творог хорошо сочетается с медом, любыми фруктами, ягодами, овощами, орехами. Сыворотку, получающуюся при приготовлении творога, выбрасывать не следует. Это полноценный легкоусвояемый белковый продукт. Если по утрам (регулярно, терпеливо) натощак выпивать стакан слегка подогретой сыворотки с 1 ч. ложкой меда, то можно добиться нормальной работы кишечника.

С. Бородин, сибирский геолог, сам вылечившийся от болезни Бехтерева и спасший от нее и других тяжелых недугов многих людей, в одной из своих рукописей, говоря о борьбе с запорами, описывает метод получения диетической сыворотки и творога. Для этого эмалированную посуду с 0,5—0,8 л кислого молока ставят в более широкую кастрюлю с кипящей водой. Когда творог всплывет, разрезают его и в образовавшуюся "прорубь" всыпают измельченные любые (и в любом количестве) овощи и свежие или сушеные травы. Положив сначала лук и чеснок, обработку на водяной бане продолжают около 5—10 мин, а затем, добавив зеленые овощи и травы (капусту, крапиву, петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, листья деревьев, ботву свеклы, редиса и т. п.),— еще не более 5 мин. Творог отделяют (он гораздо вкуснее обычного), а сыворотку процеживают. Пить ее лучше утром натощак (по стакану в день). Это очень эффективное и безвредное слабительное, "глушитель" гнилостной флоры в верхнем и среднем "этажах" желудочно-кишечного тракта. Диетическая сыворотка оказалась действен-

ным средством при переедании и различных кишечных неполадках. Больные, находящиеся в стационаре, не имея кастрюль и доступа к плите, разработали “упрощенную технологию” приготовления сыворотки: в литровую банку с 0,5 л кислого молока (на худой конец — кефира) они засыпают различные овощи и травы и доливают ее доверху кипятком. Через 5—10 мин верхний слой жидкости выпивают, после чего смесь снова заливают примерно 300 г кипятка, размешивают, процеживают.

На кисломолочной сыворотке готовят прекрасные летние окрошки и холодные борщи. Традиционное сочетание творога со сметаной, видимо, “не тянет” на “пять с плюсом” по Г. Шелтону, но вполне приемлемо. Хорошо в это блюдо добавлять зелень. Творог так же, как сыр и прочая белковая пища,— это вечерняя еда. Если приходится готовить творожники, ведь “магазинный” творог часто (а лучше — всегда) нужно подвергать тепловой обработке, то рекомендуется их не жарить на сковороде, а, слегка смазав сверху сметаной, запекать в духовке. Вкус и вид таких творожников удовлетворяет самым строгим кулинарным требованиям, вред же от жарения на различных маслах исключается. Трудно обойтись в домашней кухне и без творожных запеканок. В этом случае нужно хотя бы вводить в них фрукты, сухофрукты или овощи. Во фруктовых запеканках отпадает необходимость в сахаре, а в овощных (посыпаемых зеленью)— в соли.

Сыр. Это белок высокой концентрации — таково мнение диетологов-натуропатов, вот почему его следует употреблять в умеренных количествах. Например, 90 г сыра снабжают организм необходимым кальцием, а молоко для этого нужно 3 л. В среднем на одну порцию идет 30 г. Сыр содержит белковые вещества, жиры и небольшое количество молочного сахара; сочетается с огурцами, салатом, капустой, зеленью и другими овощами. А если уж делать из него бутерброды, то предпочтительно использовать хлеб, испеченный из муки цельного, грубого помола.

Отношение к сыру у П. Брэгга и других специалистов по естественному питанию осторожное: их не удовлетворяет острота этого продукта, а также то, что очень часто сыры продаются недозрелыми или перезрелыми (низкокачественными), а при этом уже образуются продукты распада жиров и белков. Древние врачи времен Авиценны в буквальном смысле слова обрушивали свой гнев на выдержанные сыры, приписывая им много вредных свойств,

в том числе образование камней. ("Правда,— говорили они,— эти недостатки смягчаются употреблением грецких орехов"). Таким образом, вполне приемлемыми можно считать лишь молодые сыры. Хотя пищевая ценность сыров и не является высокой, однако они все же выгодно отличаются от мяса низким содержанием нуклеиновых кислот, пуриновых оснований. Лучше всего использовать сыры как приправу к растительным блюдам. Свежие фрукты, например апельсины и грейпфруты, ослабляют действие микробов, образующихся в зрелых сырах. Сыры, обладающие сильным запахом, являются "наихудшим вариантом".

Очень полезна почитаемая диетологами-натуропатами брынза, однако ее ни в коем случае нельзя ошпаривать кипятком. Брынзу просто вымачивают в холодной воде часов 10—12, несколько раз сменяя ее. Употребляют "грани" куска брынзы, непосредственно соприкасающиеся с водой, оставшуюся часть снова замачивают и т. д. Брынза широко используется как приправа к салатам и овощным блюдам. Особенно в этом отношении, пожалуй, отличается румынская кухня, что показательно, так как в этой стране издавна они очень популярны (например, приготовление фаршей на основе брынзы для кабачков и баклажанов).

Плавленые сыры такие специалисты по питанию, как К. Джеффри и Х. Бенджамин, исключают из своих диет. Однако в наше время съесть свежий неострый плавленый сырок, который доступен всем, все же лучше, чем лишний кусок мяса. Но и плавленые сыры лучше использовать как приправу к овощам. Вот рецепт супа, в котором плавленый сыр выступает именно как приправа. Сырки "Дружба", "Волна", "Янтарь" или "Лето" (один сырок на две порции) мелко порезать, залить водой и нагревать до растворения, но не доводя до кипения. Приготовить овощи (одну полную столовую тарелку): нашинкованную капусту, натертые на крупной терке морковь, свеклу, нарезанный репчатый лук и чеснок, корни петрушки, сельдерея, всякую зелень (связанную пучками). Овощи опустить в горячую воду с растворившимся сырком и довести до кипения (но не кипятить!). После этого кастрюлю с супом нужно хорошо укутать и поставить его упревать. Через 1 ч. он будет готов — сытная, вкусная и полезная еда (и без нарушения законов правильного питания).

Яйца. Яйца — это, как известно, самый крупный источник холестерина, поэтому тем, у кого он повышен,

нужно сокращать их потребление. Известно, однако, что при правильном сочетании "холестериновой" пищи с растительными продуктами (обилие всевозможной зелени) холестерин не всасывается, как бы нейтрализуется. Однако несомненно и то, что яйца, как и орехи, содержат вещества, необходимые для удаления из организма "отработанных материалов", вызывающих, как известно, гнилостные процессы в кишечнике. Содержание холестерина в яичном желтке немного менее 2 г%, но в нем содержатся и 10 г% лецитина! Норма потребления яиц в неделю — 2—3 шт. При этом все диетологи-натуропаты говорят о том, что наиболее ценными являются яйца от кур, которые "содержатся на свободе", т. е. не инкубаторские, а оплодотворенные, "живые" яйца. Довольно много в яйцах, например, холина (витамина B_4), недостаток которого некоторые ученые считают одной из причин развития опухолей. Вареные яйца приобретают все недостатки, свойственные приготовлению белковой пищи, но все же их следует предпочитать мясу. Отсюда совет — яйца отваривать всмятку; при этом нужно иметь в виду, что сырой белок усваивается гораздо тяжелее, чем сырой желток, однако именно сырой белок очень эффективно снижает повышенную кислотность желудочного сока. Чтобы сварить яйца всмятку, предлагается много способов, но вкуснее всего они получаются, если положить их в подсоленную холодную воду, а после закипания воды отсчитать 20 сек. Белок слегка затвердеет, желток становится текучим.

При плохой работе пищеварительной системы организм не в состоянии усвоить желток, являющийся очень сложной по своему составу пищей. Согласно новейшим исследованиям, желток и белок, сбитые отдельно и затем соединенные вместе, образуют легкоусвояемый продукт.

Бирхер-Беннер, сопоставляя яйца и зернобобовые растения с точки зрения образования в организме мочевой кислоты, отдает предпочтение вторым и потребление яиц советует в зависимости от обстоятельств ограничивать. Он также считает опасным для здоровья большое количество серы, содержащейся в яйцах, вызывающее "кислотное отравление организма". В таблице состава куриного яйца, которую приводит Бирхер-Беннер в своей работе об основах энергетического питания, он показывает, что яйцо (как и молоко) предназначено природой для специальных целей — развитие и вскармливание цыпленка. Таким об-

разом, не следует "укреплять" детей и больных обилием яиц и яичных блюд.

Некоторые "идейные" противники вегетарианцев упрекают их в том, что они едят яйца, нарушая тем самым принцип "безубойного" питания. Однако нужно различать вегетарианцев, отказавшихся от мяса по философским, религиозным соображениям, и тех (а их уже немало), для кого отказ от мяса убитых животных — это путь к облегчению работы пищеварительных органов и возможность "перекачать" таким образом энергию организма к его больным, ослабленным системам. К тому же не хочется (хотя это и очень интересно) начинать здесь спор на тему, можно ли считать яйца уже сформировавшимся живым организмом. Такой спор может увести далеко.

В наше время, к сожалению, не соблюдается сезонный принцип потребления яиц, но издавна считалось, что яйца наиболее полезны с весны и до начала июня, а затем осенью (до первых морозов). Например, в яйце, снесенном в мае-июне, витамина А в четыре раза больше, чем в снесенном в зимние холода.

Свежие яйца, помещенные в воду, остаются на дне: если они поднимаются к поверхности одним концом,— значит, не первой свежести; если же плавают, то и вовсе дело плохо... Яйца нужно есть с огурцами, зеленым луком, зеленью, салатом. На антипригарной сковороде без всякого жира под крышкой можно приготовить диетический омлет: яйца сбивают с 1 ст. ложкой воды (поскольку, как уже говорилось, сбитые отдельно белок и желток дают более удобоваримый продукт, то можно этот совет использовать при приготовлении омлетов — вкус и консистенция такого блюда улучшаются, оно получается более легким, пористым).

Мясо, птица. В народе издавна считалось, что самым "легким" мясом, пригодным для выхаживания больных, является крольчатина. Это свойство также в какой-то степени приписывалось и нежирной птице. Уток, гусей диетологи-натуропаты рекомендуют избегать. Все они решительно протестуют против кур-бройлеров, считая такую птицу больной, а ее мясо канцерогенным. В мышцах птицы, искусственно раскормленной в короткие сроки до необычайных размеров при помощи различных лекарственных препаратов, остаются невыведенными вредные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности. Те-

перь во многих странах куры-бройлеры никогда не используются в питании детей.

Недавно по телевизору выступали работники одной из крупнейших птицефабрик. Они с необычайной гордостью рассказывали о том, что так как цыплята очень подвержены стрессам (во время перевозок и т. п.), то было сделано "научное открытие"— кормить цыплят транквилизаторами. Теперь удается сохранить "поголовье" цыплят, свести на нет потери... Конечно, цыплята не люди, но все же в медицине действует железный закон: транквилизаторы — лекарства, к сожалению, необходимые в некоторых случаях больным, но они являются вредными и неестественными успокоителями для здоровых. Может быть (о, ужас!), спасаемые от стрессов цыплята в возрасте нескольких дней уже безнадежные невропаты? Ясно одно: в наше время не хотят считать цыплят по осени... А там хоть трава не расти.

В принципе диетологи-натуропаты относятся более снисходительно к мясу молодых зрелых животных, чем к мясу молодняка,— телятам, цыплятам, молочным барашкам. К этой же категории относятся мозги, почки. Исключение составляет печень, которую, например, еще врачи-йоги предписывали употреблять больным анемией. В этом случае печень следовало есть в полусыром виде. Однако теперь все изменилось коренным образом. В старину люди имели возможность есть мясо, в том числе и печень, известных им животных и, следовательно, могли быть уверенными в том, что эти животные не страдали различными заболеваниями, не были заражены паразитами. А мы, если едим печень, то она должна быть тщательно проверена, прожарена и т. п., и от нее уже не будет ожидаемой пользы.

Выше уже говорилось о том, что нездоровым и пожилым людям употреблять жирное мясо — свинину, баранину, любое мясо на ребрах, мягко говоря, не рекомендуется. Даже молодые люди, у которых повышено содержание холестерина в крови, должны резко сокращать потребление такого мяса. "Белое" мясо (телятина, птица, рыба) считалось более полезным, чем "черное" (говядина, дичь). Однако выяснилось, что многие сорта "белого" мяса еще токсичнее, чем "черного" (они содержат много пуриновых оснований, а это, как говорит Бирхер-Беннер, "зачаточная субстанция мочевой кислоты"). Следует напом-

нить, что мясо нельзя есть с томатами, томатным соком или другими кислыми или острыми соусами.

Ученые различных стран призывают в настоящее время к очень осторожному использованию нитритов и т. п. химических веществ в производстве некоторых сортов сосисок, копченых колбас, ветчины, мясных консервов и в особенности бекона. При небольшой концентрации нитриты препятствуют росту микроорганизмов, вызывающих, например, ботулизм. В больших концентрациях такие химические вещества опасны, так как соединяются с некоторыми аминами, содержащимися в пище. И тогда образуются новые соединения — нитрозамины, которые в экспериментальных условиях, хотя и при более высоких концентрациях, оказываются канцерогенами. При избыточном применении нитритов мясо и мясные продукты приобретают ярко-розовый цвет вместо естественного бурого. Между тем в магазинах, особенно тех, которые торгуют кулинарными изделиями, можно увидеть мясо ярко-красного цвета. Если его разрезать, то видно, что по поверхности оно может быть окрашено даже в красно-алый цвет. Эта окраска не пропадает даже при доваривании, дополнительном пропекании. В одном из кулинарных магазинов на вопросы покупателей, обративших внимание на необычный вид мяса, продавцы отвечали, что оно на комбинате всегда обрабатывается селитрой, чтобы дольше сохранялось ("да, это нехорошо, но мы продаем то, что получаем..."). Вот почему диетологи-натуропаты решительно возражают против повседневного употребления в первую очередь мясных консервов. При соблюдении этого требования не нужно ломать голову над неразрешимой загадкой, не превышены ли в продукте допустимые нормы консервантов. Разумеется, в жизни человека могут возникнуть экстремальные ситуации, когда этим запретом приходится пренебрегать, но ради жизни, а не ради удовлетворения желания повкуснее и "поделикатеснее" поесть.

Пищевой желатин считается вредным, так как изготовляется из костных отваров, что и делает его "сверхконцентратом".

Рыба. Натуропаты придерживаются мнения, что рыба — это такой же животный белок, как и мясо, требующий для усвоения не меньшей энергии. Однако Поль Брэгг, рациональный и далекий от фанатизма вегетарианец, признавался, что несколько раз в год ест свежую рыбу, которую приносят ему рыбаки. Йоги относились к

рыбе более благожелательно, чем к мясу. По крайней мере, они считали, что ее употребление не мешает серьезным занятиям йогой. Конечно, полезно употреблять небольшое количество свежей сырой рыбы, которую следует очень тщательно жевать — распространенное изысканное блюдо национальной японской кухни. Свежевыловленную рыбу (кету, севрюгу, тунца) едят с соевыми соусами и обязательно с сырыми овощами (одна порция — примерно 150 г рыбы). Это полноценная белковая пища. Однако для нас это неприемлемо: велика опасность заражения паразитами, которые годами могут размножаться в организме человека, если позволить себе такое экзотическое блюдо, к тому же у каждого народа свои традиции в питании, которые не к чему ломать.

О приготовлении рыбы многого не скажешь, так как всевозможные кулинарные шедевры в большинстве случаев грешат грубым нарушением элементарных законов правильного питания, в особенности тех, которые касаются совместимости продуктов. Таким образом, отварная и запеченная рыба в сочетании со многими овощами и зеленью (хоть 100 трав!)— это, пожалуй, единственно достойные рецепты. Во всяком случае, рыба должна быть хорошо проварена, пропечена или прожарена (заметим при этом, что жареную рыбу, например, йоги, считали вредной без всяких оговорок). О том же говорили и древневосточные врачеватели, добавляя, что если уж когда-нибудь жарить рыбу, то обязательно на сливочном масле. Жареную рыбу нужно употреблять в пищу сразу же после приготовления (!), оставлять ее остывшую на несколько часов, а тем более сутки недопустимо: рыба теряет всю свою питательную ценность и может даже принести вред пищеварению. Многие знатоки кулинарного дела считают, что для сохранения естественного вкуса рыбу лучше отваривать, а не жарить. Нежность и "водянистость" рыбного мяса требуют также использования невысокой температуры при тепловой обработке (варить не под крышкой, а в открытой кастрюле). Уже в самой глубокой древности (согласно дошедшим до нас источникам) считалось, что рыба усваивается организмом гораздо лучше, если есть ее без хлеба и мучных изделий.

Чтобы *запечь рыбу*, берут крупный ее кусок, сбрызгивают слегка маслом, немного солят, закрывают крышкой и ставят в духовку на 30 мин. Затем рыбу

можно залить густым соусом из хрена и запекать еще 15 мин (в этом случае соли не требуется).

Классический рецепт варки рыбы: в кипящую воду (3/4 л) положить очищенную морковь, петрушку, сельдерей, а также (при желании) 1/2 луковицы и 2 горошины душистого перца. Овощи (мелко нарезанные) варят 20 мин под крышкой. В отцеженный от них кипящий отвар (овощи можно использовать для винегретов и т. п.), подсоленный по вкусу, опускают рыбу и на медленном огне варят 15—20 мин. Затем ее осторожно вынимают и на тарелке поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, мелко накрошенным крутым яйцом (можно даже 1/2 яйца на порцию), хотя сочетание рыбы с яйцом, мягко выражаясь, отнюдь не идеальное, но иногда можно себе позволить... Такое блюдо называется "рыба по-польски". Кожу вареной рыбы никогда не едят, хотя она и мягкая.

Можно отварить рыбу и на "овощной подушке". Рыбу нарезают кусками вместе с хребтовой костью. На дно кастрюли кладут нашинкованные овощи (морковь, свеклу и т. п.), затем — слой рыбы и еще слой овощей. Все это заливают небольшим количеством горячей воды, кипятят 5—10 мин и 10—20 мин настаивают в теплом месте. Готовое блюдо посыпают небольшим количеством перца. В. С. Михайлов с этим блюдом сочетает даже яблоки и мандарины, но оно вполне съедобно и без этих экзотических, нетрадиционных добавок.

ПРИПРАВЫ И САЛАТЫ

Различные приправы (или заправки)— особая забота любой кухни, они обогащают вкус пищи, принося ей дополнительную пользу. Кто научится правильно готовить и применять приправы, может считать, что овладел одной из важнейших тайн кулинарного искусства. Известно, что блюда, которые ароматны и красиво выглядят, лучше усваиваются организмом, чем те, на которые мы смотрим равнодушно. Издавна роль, аналогичную приправам, играли соусы. Специалисты и энтузиасты знают сотни рецептов и все время сочиняют новые и новые. Чаще всего в состав соусов входят мука, прожаренная с жиром, бульон, желтки, сметана; способы их приготовления почти всегда противоречат законам естественного питания. Не

случайно в общественном питании именно "подливки" служат причиной многих отравлений, несварений.

В природе существует необычайное разнообразие продуктов и растений, которые можно использовать в качестве приправ. При этом они вполне доступны, недороги, не требуют длительной "кухонной возни". Растительные масла, сливки, сметана, мед, сыр, творог, соки цитрусовых и кислых фруктов, орехи, морская капуста, лук, чеснок, хрен, укроп, петрушка, сельдерей, мята, шалфей, листья настурции, чабрец — вот список основных компонентов приправ. Искусство кулинара состоит в том, чтобы наилучшим образом выбрать и объединить наиболее подходящие ингредиенты (2, 3, 4 и даже 5 из них). Можно употребить и какой-либо отдельный продукт.

В национальных кухнях, знатоком которых является В. В. Похлебкин, встречаются приправы "сырого" приготовления, вполне удовлетворяющие самым строгим требованиям современной диетологии, например ореховый соус грузинской кухни ("сацибели"): 250 г чищеных грецких орехов, истолченных с 1—2 ч. ложками красного перца; 1/2 ст. сока граната или лимона; 1/2—2/3 ст. отвара (конечно же, не мясного, а овощного); 1 головка чеснока, кинза, укроп; лимонный или гранатовый сок добавляют постепенно в готовый соус (можно все компоненты пропустить через мясорубку).

Съедобных трав великое множество, и одни предпочитаются другим в первую очередь из-за семейных и национальных традиций, а также вкусов отдельных людей. В книге А. К. Кащеева "Дикорастущие съедобные растения в нашем питании" указано 96 растений, встречающихся на территории нашей страны, и все они могут служить приправами к различным блюдам, обогащая их витаминами, микроэлементами, биологически активными веществами.

Поскольку в питании сыроедов ведущую роль играют салаты, то, пожалуй, именно у них можно найти самую разработанную систему приправ. Вот полный их список: ароматические травы; молотый тмин, анис; орехи в любом виде; клюква, брусника, яблоки, помидоры, кислая капуста, малосольные огурцы; сквашенное молоко; толченые сухари, геркулес; растительное масло; сметана, сливки; сок клюквы, красной смородины, малины, цитрусовых, граната; овощные соки; мед; горчичный порошок; травяная мука.

Сначала самые простые "составные" приправы (а есть и посложнее):

1. Сок лимона, взбитый с 2 ч. ложками подсолнечного масла и 1 ч. ложкой меда.

2. Сок лимона, взбитый с медом; добавить сливки или сметану, залить любой салат и дать постоять 3—4 мин.

3. Лимонный сок, тертый хрен, мед.

4. Подсолнечное масло, мелко натертый чеснок, репчатый лук и сухая морская капуста.

5. Сливочное масло, растертое с петрушкой или репчатым луком.

Пользуются популярностью у сыроедов и приправы немного более изысканные.

Лимонное масло. На 1/4 л растительного масла берут сок 1—2 лимонов и все это взбалтывают вилкой (сок лимона вливают постепенно). Затем добавляют 1—2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотку горчичного порошка. Можно поместить все это в бутылку и энергично встряхивать.

Ореховый майонез. Истолочь орехи с небольшим количеством растительного масла, чтобы получилась однородная кашица. Затем сбивать эту кашицу, добавив еще масла (2—3 ст. ложки на 1 ст. ложку кашицы). Прибавить сок 1/2 лимона. Употреблять сразу же после приготовления.

Летняя подливка. Лимонный, клюквенный или сок красной смородины и растительное масло (поровну). Добавить немного рубленой зелени петрушки, зеленого лука (взбалтывать в бутылке).

Сметанная подливка. Сок 1/2 лимона, 3 ст. ложки сметаны, измельченный зубок чеснока, 1/2 ст. ложки нарубленного репчатого или зеленого лука и 1 ст. ложка растительного масла. Взболтать.

Томатная приправа. На 6 частей растительного масла взять 1 часть лимонного сока, мелко нарубленный сельдерей (или укроп, петрушку, а можно все вместе) по вкусу, свежий сок протертых томатов — 4 части.

Провансаль. Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой чеснок, левой — добавлять по каплям растительное масло. Когда смесь станет густой, влить 1/2 стакана лимонного сока, чередуя с добавкой масла. Кто не хочет занимать обе руки, пусть делает все это одной рукой.

Праздничная приправа (на Востоке она называется "Фисинджан") Молотые орехи с гранатовым, клюквенным или соком красной смородины. Эта приправа может превратить в "царское блюдо" любые овощи.

Бессарабская подливка. 3 крутых желтка растереть с 6 ст. ложками растительного масла, вливая его тонкой струйкой; добавлять понемногу сок полутора лимонов, тертый репчатый лук, 2—3 ст. ложки сливок, мед. Положить 3 мелко нарубленных огурца (свежих или малосольных), зелень. Перед употреблением поставить подливку в холодное место.

Из приведенных, казалось бы сложных, рецептов видно, что все равно основой приправ являются растительное масло, кислые соки, зелень, орехи; они подходят ко всем салатам и овощным блюдам.

В качестве приправы можно использовать и размельченные в кофемолке высушенные травы, листья плодовых деревьев и кустарников (травяная мука), а также семена моркови, петрушки, салата. Особенно хороши семена редьки и редиса. Обычно берут два сорта семян (половина или одна треть пачки) и морскую капусту (2 ст. ложки). Они придают всем блюдам поистине пикантный вкус, а кроме того, приносят большую пользу. Хмели-сунели также можно использовать как приправу, даже к кашам.

Каждую трапезу нужно начинать с салата — таково единодушное мнение всех диетологов. А это самое распространенное блюдо во всяком правильном питании в первую очередь нуждается в столь же правильных приправах. Салатам нет числа, все они одинаково хороши. Овощи, входящие в салат, и приправу к нему некоторые знатоки кулинарии подают отдельно, при этом разные овощи раскладывают на блюде. У сыроедов есть много вариантов таких салатов — это очень красивая еда. Шелтон считает, что в каждом салате должно сочетаться не более 4 видов овощей. Из своего опыта мы знаем, что если овощей в одном салате слишком много, то он как бы теряет свой специфический вкус и аромат. Шелтон же, конечно, имел в виду удобоваримость блюда, легкость его усвоения.

О рецептах салатов сколько ни говори, все равно каждая хозяйка будет их делать по-своему, чаще всего из тех овощей и фруктов, которые "есть под рукой". Все же интересно иной раз приготовить и более оригинальные салаты: может быть, они и "приживутся"? Например, так как против вареного щавеля выступают все натуропаты,

то можно 3 горсти молодого щавеля изрубить со стеблями, добавить примерно 10 грецких размельченных орехов и все выложить на тарелку, а орехи полить 1 ст. ложкой меда, по желанию добавив подсолнечного масла. Так же приготовляют салаты из всех съедобных дикорастущих трав, листьев салата, зеленого лука (орехи и лук в равных количествах), редиса (15 шт. натереть, прибавить пряных трав и 6 ст. ложек орехов), молодых листьев липы, ясеня.

Сырой ревень можно использовать таким образом (против его отваривания есть серьезные возражения): 100 г молодого салата, шпината или щавеля мелко порубить, добавить нарезанного зеленого лука (половинное количество). Заправить 2 ст. ложками сока из стеблей ревеня и 1 ст. ложкой растительного масла. Вместо сока ревеня можно использовать клюквенный, яблочный или лимонный.

Можно воспользоваться такими рецептами:

Салат из свекольной ботвы. Нарубить ее 2 горсти и приготовить приправу из 1 ст. ложки лимонного или клюквенного сока, сырого желтка, щепотки горчичного порошка, 1 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложки рубленого зеленого лука (Все эти компоненты тщательно смешать).

Салат с молотыми сухарями (они во всех случаях могут служить заменой орехам). Мелко нарезанные помидоры, измельченная небольшая луковица и сбитый яичный белок с небольшим количеством лимонного сока или сока красной смородины. Сверху — одна ложка рубленой петрушки или сельдерея и 1 ст. ложка сухарного порошка.

Совсем простой зимний **"розовый"** салат, приправленный лишь 1 ст. ложкой подсолнечного масла. 100 г квашеной капусты, 2—3 ст. ложки свекольного сока, 1/3 луковицы (мелко порубленной).

Салат "Январыч". Одна натертая морковь, 3 ст. ложки квашеной капусты, 1 ст. ложка рассола капусты, 1 ст. ложка натертой редьки, 5 измельченных орехов (любых), 2 ч. ложки подсолнечного масла и столько же клюквенного сока; можно добавить немного мелко порезанного отварного картофеля (вот уж никто не скажет, что приготовление такого салата требует много времени, что он дорог или продуктов не достанешь...).

Салат "Аполлон" (по В. С. Михайлову): 3 свеклы, лимонный сок (по вкусу), 5 помидоров, 2 яблока, 1 морковь, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки рубленых ли-

стьев подорожника или любых весенних дикорастущих трав. Порезать свеклу, морковь, перец соломкой, яблоки дольками, помидоры кружками. Заправить сметаной. Салат назван "Аполлон", видимо, за его необычайную красоту.

При приготовлении салатов нужно иметь в виду, что терпкость свеклы, как уже было сказано ранее, исчезает при добавлении сока ягод и фруктов. Хорошо сочетаются сырые тыква, морковь, сельдерей, лук с грецкими орехами.

Нельзя не упомянуть и об искусстве составления бутербродов. Хлеб отлично сочетается с жирами и различными овощами, зеленью. Их роль в питании существенно возрастает, так как в правильной диете хлеб является самостоятельной едой. У прибалтийских народов, например, высоко ценится умение хозяйки дома "создавать" бутерброды, которые даже служат парадным угощением в торжественные дни. Конечно, не все такие "творения" отвечают элементарным требованиям правильного сочетания продуктов, но все же многие из них являются в этом отношении классическими (видимо, срабатывают здоровые инстинкты народа).

Сливочное масло, предназначенное для бутербродов, можно предварительно смешать с натертым сыром, нарубленными зеленым или репчатым луком, петрушкой, укропом, измельченным чесноком. Рецепты лимонного и хренового масла были приведены выше. Но этим не ограничивается изобретательность "кулинаров-натуропатов"; щавелевое масло — 500 г щавеля растереть с 15 г сливочного масла; огуречное масло — растительное масло соединить с мелко нарезанным огурцом.

Для бутербродов лучше всего использовать гренки (ломтики хлеба, поджаренные на сухой сковороде или в тостере). Такой хлеб полезнее свежего и даже черствого хлеба, так как карамелизовавшийся сахар (хрустящая корочка) облегчает переваривание.

П р и м е р   л е т н е г о   б у т е р б р о д а: на круглый кусок поджаренного хлеба положить полукруглый ломтик свежего помидора и такой же ломтик свежего огурца (вместе они составляют круг); украсить сверху майонезом (пополам со сметаной), кружком редиса, малосольного огурца.

Венгерские кулинары при составлении бутербродов особенную заботу проявляют о вегетарианцах. Спасибо, но

так как мясо и рыба решительно не сочетаются с хлебом, то для нас все бутерброды всегда оказываются вегетарианскими.

При изготовлении овощных бутербродов рекомендуется в сливочное масло добавлять немного сметаны. Овощи можно пропускать через мясорубку или натирать на мелкой терке.

НАПИТКИ

Овощные и фруктовые соки. Ойген Хойн, Уокер, Поуп и другие натуропаты разработали строгую систему применения соков для лечения различных болезней, указали составы соков и точные пропорции, которые необходимо соблюдать. Однако здесь речь пойдет о соках, полезных всем и при этом доступных всем, потому что вряд ли возможно для нас получить в достаточном количестве сок шпината, редиса, петрушки, цикория, не говоря уже о целебном можжевельнике. Многие диетологи считают, что стакана свежеприготовленного сока (лучше всего — выпитого натощак) вполне достаточно для поддержания здоровья, т. е. “витаминного и минерального баланса” организма. Правда, например, Уокер говорит о необходимости потреблять в день не менее 600 г сока, но, наверное, в нашей жизни не следует быть максималистами, что отвращает от меньшей, но все-таки пользы. Кроме того, существует мнение, что здоровые люди повседневно не нуждаются в больших количествах сока, так как это концентрированные витамины. Соки усваиваются организмом за 10—15 мин.

Важно выделить основные правила приготовления и потребления соков:

1. Соки нужно выпивать не более чем через 10 мин после их приготовления. Пить небольшими глотками, смачивая слюной (можно через трубочку для коктейля).

2. Лучшие соки —"мутные", т. е. содержащие больше составных частей исходного материала (веществ, тормозящих окисление витамина С). Соки фильтруют только при некоторых нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

3. Овощи и фрукты следует нарезать непосредственно перед изготовлением сока.

4. Листовые овощи смешивают с корнеплодами в отношении 1:2.

5. Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

6. Соки косточковых плодов (сливы, абрикосы и т. п.) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Можно смешивать с другими соками только соки семечковых плодов (яблоки, виноград и т. п.).

7. К пресным сокам рекомендуется добавлять соки цитрусовых, кислых ягод, яблок. Вкус сока должен быть приятным, освежающим.

8. Для приготовления соков ни в коем случае нельзя использовать вялые, частично испорченные овощи и фрукты (это правило относится и к потреблению овощей и фруктов для любых целей).

9. Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена добавляют в другие соки лишь в очень малых количествах.

Какие соки употребляются наиболее часто?

Морковь + кислое яблоко. На 300 г сока в среднем 4—5 морковок, два яблока.

Морковь + свекла + яблоко.

Тыква + яблоко (1/8 часть средней тыквы и 2—3 яблока).

Тыква + морковь + яблоко.

Томатный сок — можно минут за 5—10 до питья на стакан сока положить 1—2 измельченных зубка чеснока, затем процедить. Такое сочетание особенно хорошо для тех, кто привык пить томатный сок с солью (при употреблении чеснока соль не требуется).

Кабачок + яблоко + морковь.

Капуста белокочанная + морковь + яблоко.

Свекла + яблоко (1 свекла средней величины и 2—3 яблока).

Разумеется, количество получаемого сока зависит от качества фруктов и овощей.

"Напитками для здоровья" называет В. Шёненбергер "изобретенные" им коктейли:

1. Две столовые ложки сока свеклы, 1/4 л простокваши, 1 ч. ложка напитка из шиповника, сок 1/2 лимона; все тщательно смешать, пить сразу.

2. 1 ст. ложка сока боярышника (можно взять концентрированный настой сухих ягод), 2 ст. ложки простокваши, 1/2 ч. ложки меда; 1 банан, корица (на кончике ножа); все это взбить до пены.

3. 2 ст. ложки сока черной редьки, 1 натертое яблоко, 1/2 чашки яблочного сока, 2 ст. ложки сметаны, немного лимонного сока.

Употребляя соки, всегда следует иметь в виду, что сок 1/2 лимона, разбавленный приблизительно одним стаканом теплой воды (можно добавить меда по вкусу), стимулирует вялую работу кишечника. Небольшое количество фруктового сока, разбавленного стаканом теплой воды с 1—2 ч. ложками меда, быстро восстанавливает энергию при слабости, усталости. Фруктовый сок со свежеразмолотыми орехами, разболтанными в воде (лучше — сбитыми в миксере), образуют очень питательный, легко усваивающийся напиток для детей.

Шербет фруктовый (напиток, популярный в Азербайджане): 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки апельсинового, 1 ч. ложка крепкого зеленого или любого чая, 2 ч. ложки настоя мяты, мед по вкусу. Стакан долить доверху холодной кипяченой водой.

Напитки из шиповника. В книгах по фитотерапии шиповник называют еще "розовой дамасской", "розой коричной". Он, конечно, занимает особое место среди всех напитков благодаря богатому содержанию витамина С (его в 5 раз больше, чем в лимоне). Напиток из шиповника полезен зимой и весной при явлениях быстрой утомляемости, лихорадочных заболеваниях, так как повышает общую сопротивляемость организма.

Издавна известно противоцинготное, желчегонное, бактерицидное и противосклеротическое действие шиповника. Однако длительное употребление очень больших доз может, по-видимому, вызвать нежелательные явления. Впрочем, значительно "перепить" напитки из шиповника практически невозможно.

При приготовлении отвара шиповника размельчать его плоды не следует, так как нарушается их структура. 25—30 ягод на 1 л кипятка заваривают в термосе на ночь (7—8 ч). К утру напиток готов. По мере его расходования в термос снова добавляют кипяток, и так до 4—6 дней (отвар с каждым днем становится все насыщеннее и вкуснее). Если нужно приготовить напиток побыстрее, то ягоды размельчают (сознательно идут на некоторые потери). Классическая доза в этом случае — 10 ягод на 1 ст. кипятка. Обычно в напиток из шиповника, кроме меда, добавляют и сок лимона по вкусу, но можно обойтись и

без него, так как сам по себе отвар имеет немного кисловатый вкус.

Замачивать и заваривать шиповник нужно в непрозрачной посуде, так как на свету разлагается витамин С. Поэтому так и удобен термос.

Чай из шиповника и сушеной черной смородины: 1 ст. ложку смеси залить 1 ст. кипятка, настаивать в теплом месте 1 ч. Пить по 1/2 ст. 3—4 раза в день.

Чай из шиповника и сушеной рябины: смешать ягоды в равных частях и взять 1 ч. ложку на 1 ст. кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 1/2 ст. 3—4 раза в день. Можно также 2 ст. ложки рябины, 2 ст. ложки шиповника настаивать в термосе 4—5 ч (кипятка 1 л.).

1 ст. ложка средних по размерам ягод шиповника, заваренная 1 ст. кипятка, обеспечивает суточную потребность организма в витамине С.

Не выбрасывайте ягоды шиповника, распаренные в термосе: отожмите их через марлю и выпейте отвар.

Рецепт для очистки кишечника. 100 г ягод шиповника размельчить в кофемолке и залить тепловатой (не выше 45°) дистиллированной водой до консистенции сметаны. Оставить на 2—3 ч. В полученную кашицу положить 1 ч. ложку меда. Это "метла", которая прекрасно очищает кишечник (следующий прием пищи — фрукты или сухофрукты, размоченные в дистиллированной воде). Вместо дистиллированной воды можно использовать и кипяченую, но это дает меньший эффект.

Напиток из боярышника. Все то же, что было сказано о приготовлении напитка из шиповника, относится и ко всем видам боярышника (кровяно-красный, колючий, пятипестичный), но "специализация" этого плода несколько иная (кстати, очень хорош напиток из смеси шиповника и боярышника). Этот плод оказывает антисклеротическое действие, снижает кровяное давление, снимает болезненность и чувство тяжести в сердце, укрепляет сердечную мышцу, успокаивает нервную систему. При стенокардии, явлениях декомпенсации работы сердца боярышник служит надежным вспомогательным средством. Кроме того, он обладает жаропонижающим действием. Пить напиток из боярышника можно без дозировки, как чай. В народной медицине рекомендуется 100 г очищенных от семян свежих ягод залить вечером 2 ст. холодной воды, утром в этой же воде ягоды немного нагреть, протомить и, про-

цедив, выпить отвар. Если в течение всего месяца, пока можно использовать свежий боярышник, выполнять это указание, то польза будет огромная, особенно при незапущенных формах гипертонии и неврозах сердца. И это мнение не противоречит рекомендациям научной медицины.

Доказана абсолютная нетоксичность этого плода, заслуживающего звание "ценнейшего открытия XIX века".

Травные чаи. Они так разнообразны, дают такой простор для фантазии, что трудно даже в общих чертах сказать об их составе что-то определенное. В. С. Михайлов на своих лекциях-"показах" угощает желающих травным чаем своего изобретения, который он называет *тонизирующим бальзамом*: мать-и-мачеха, зверобой, душица, мята, кукурузные рыльца, липовый цвет, шиповник (в пропорции 1:1). К этому он добавляет эвкалипт и корень валерианы по 1/5 части (если все травы брать по 1 ст. ложке, то два последних компонента — на кончике ножа). В 5 раз больше Михайлов берет хорошего байхового чая. Одна чайная ложка смеси на 1 ст. кипятка — заварка для 2—3 человек. Бальзам рекомендуется пить за 2—3 ч до завтрака, можно с повидлом, медом. Все те, кто попробовал этот напиток, очень его хвалили. Рецепт В. С. Михайлова может быть принят за основу, а вариантов не счесть (по возможностям, вкусам). Особенно много семейных рецептов травных чаев сохранилось в сельских местностях, небольших городах. Все эти рецепты одинаково хороши.

Основное правило составления чаев — брать только те травы, которые обладают приятным вкусом. Например, тысячелистник — высокополезная и целебнейшая трава, но в состав чаев она входить не может из-за своего специфического горького и терпкого вкуса. Чаи пьют всегда свежими, хорошо настоянными. Травы заливают кипятком, накрывают теплым и настаивают около 30 мин. Классической считается доза — 1 полная чайная ложка травы на стакан.

Еще один бальзам: зверобой, бессмертник, душица, крапива, мята перечная, размельченные шиповник и сухая лимонная цедра, а также боярышник и красная рябина — все это в пропорции 1:1. Сюда же — 5 частей зеленого чая и 2 части плиточного (отходы фабрики "Зугдиди", о которых будет сказано ниже).

Классические травные чаи:

1. По 3 части душицы, зверобоя, мяты перечной, по 1 части лепестков и плодов шиповника.

2. 1 часть зверобоя: 1 1/2 части душицы; 1/2 части плодов шиповника.

3. Зверобой и лист черной смородины в любых пропорциях.

4. 2 части головок клевера, 1 часть зверобоя, 1 часть листа смородины.

5. Равные части первоцвета и зверобоя.

6. 1 часть сушеной красной рябины, 1/4 части сушеной малины и немного листьев смородины.

7. 1 часть сушеных ягод красной рябины, немного мяты перечной (1 ст. ложка смеси на 1 ст. воды).

8. 1 часть листьев чабреца, 1 часть зверобоя, в пять раз меньше брусничного листа.

9. 1 часть плодов шиповника, 1 часть рябины красной, 1/2 части черной сушеной смородины, 1 горсть сухих земляничных листьев.

10. Листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях (сушеные или свежие).

11. Листья плодовых деревьев (в любых пропорциях) — сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони (эта смесь считается очень полезной при атеросклерозе, остеохондрозе; впрочем, это, наверное, можно сказать и обо всех чаях).

12. При цветении фруктовых деревьев следует собирать падающие плодоножки, сушить, размалывать и заваривать в любой пропорции.

Из приведенного списка видно, какие основные компоненты применяются при приготовлении чаев. Собирают травы и листья обычно только в сухую, ясную погоду, когда нет росы.

Чайный гриб и зеленый чай. В былые времена гриб "воспитывался" во многих семьях. Его подкармливали чаем и сахаром. Некоторые врачи-натуропаты считают этот напиток полезным, однако предупреждают, что употреблять можно только пятидневный настой. Через 5 дней его сливают в широкогорлую посуду и ставят в нижний отдел холодильника. Гриб заливают снова, отметив дату. Пьют настой гриба в основном перед едой. Он требует тщательного ухода — обмывания, отделения излишних слоев и т. п. Поэтому, наверное, этот "нахлебник" и вывелся из домов в настоящее время.

Уже упоминалось о зеленом чае, огромная польза которого несомненна; катехины этого чая сродни цитрину. О зеленом кирпичном чае, выпускающемся в виде двухкилограммовых брикетов (из отходов фабрики "Зугдиди"), можно добавить, что их прессуют из огрубевших и грубых побегов чайного растения, которые собирают осенью и ранней весной. Технология получения брикетов (новая технология) позволяет максимально сохранить полезные свойства сырья. Такой чай содержит много катехинов, обладающих Р-витаминной активностью, укрепляет капилляры, по количеству витамина С превосходит зеленый. Очень любят кирпичный чай в среднеазиатских республиках, в Сибири, на Северном Кавказе, а почти половина его экспортируется в Монголию. Никогда не пробуйте резать или рубить плитку чая поперек. Побеги легко отделяются слоями.

Старинные квасы. Хотя, строго говоря, диетологи натуропатического направления процесс брожения каких бы то ни было продуктов не приветствуют, все же не подлежит сомнению, что традиционные русские квасы обладают свойством стимулировать работу кишечника, что в наше время заслуживает пристального внимания. Так как готовить хлебные квасы умеют все, то интересно привести некоторые старинные рецепты из поваренной книги чуть ли не 100-летней давности.

Лимонный квас. 3—4 лимона порезать, удалить косточки, залить пол-литровой бутылкой воды. Варить, пока лимоны станут совсем мягкими. Перелить жидкость в горшок (понимай — в кастрюлю!), добавить 12 бутылок кипятка, дать остыть. Положить 6 золотников дрожжей (1 золотник равен 4,25 г), перемешать, поставить в теплое место. Когда начнет бродить, процедить, всыпать полтора фунта (600 г) сахара (можно, конечно, меда), разлить в бутылки, положив в каждую 2—3 изюминки. Плотно закупорить, держать на льду (в лежачем положении). Так как у нас нет погребов, набитых льдом, то не будем делать квасы в таких больших количествах, а бутылки будем держать в холодильнике в стоячем положении.

Яблочный квас. 30 яблок порезать с кожей и стержнями, залить 10 бутылками кипятка, дать остыть. Положить 6 золотников дрожжей. Поставить в теплое место, и далее все то же, что в приготовлении лимонного кваса. Можно использовать и сушеные яблоки. Для этого нужно нарезать полтора фунта яблок, залить 2 бутылками воды,

варить до мягкости. Вылить все в горшок, добавить 10 бутылок кипятка, дать остыть, положить 6 золотников дрожжей; сахара 1 фунт (400 г).

Клюквенный квас. 3 стакана клюквы размять, залить 3 бутылками кипяченой воды, вскипятить 3 раза. Добавить 10 бутылок кипятка. Далее все так же, как при приготовлении лимонного кваса. Так можно готовить квасы из всех фруктов — мандариновый, апельсиновый, рябиновый (как из клюквы) и т. п.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ

Люди, живущие в холодном климате, иногда все же нуждаются в жидком горячем и сытном блюде (хотя и без особой пользы для себя). При приготовлении всех вегетарианских супов исключаются поджаривание и тушение овощей на различных жирах. Сметану, масло, зелень добавляют в тарелку. Общими являются также и правила использования лука. Это пример того (о чем уже говорилось выше), как форма нарезки овоща влияет на его вкус. Целая луковица в супе вываривается, становится невкусной, запах и вид ее неприятен. Но если нарезать ее очень мелко, то суп станет вкусным, красивым, а лука совсем не будет заметно — он куда-то исчезнет.

Картофельный суп. В кипящую воду опустить нарезанный картофель, а через некоторое время — мелко нарезанные морковь, лук и корень петрушки (смешанные с разогретым на сковороде перетопленным маслом). Зелень — в тарелку.

Фасолевый суп. Замочить фасоль в холодной воде на 4—5 ч, затем воду слить. Варить фасоль в свежей воде до мягкости. Положить картофель и смешанные с растопленным маслом нарезанные морковь, петрушку, лук. Когда овощи сварятся, можно добавить немного томата-пасты или томатного сока.

Борщ диетический. Положить на дно кастрюли слоями натертую на крупной терке свеклу, морковь, капусту, картофель, помидоры (если их нет, перед готовностью добавить томат-пасту или томатный сок). Поскольку помидоры несовместимы с картофелем, то, если диета очень строга, можно сварить борщ и без него, отчего блюдо только выиграет во всех отношениях. Затем в центре делают углубление и кладут в него 20—30 г сливочного

или вдвое меньше перетопленного масла. Все это заливают одной кружкой кипящей воды и ставят на рассекатель пламени на 10 мин. Добавив кипящую воду до нормы, суп варят еще 5 мин. Перед готовностью можно положить связанные в пучки укроп, петрушку, сельдерей (и зеленый горошек или мелко нарезанные кабачки — вместо картофеля). Свежую рубленую зелень — в тарелку. Подавать со сметаной.

Борщ с черносливом. Капусту, свеклу и лук нашинковать, положить в кастрюлю. Добавить растительное масло и томат-пасту, немного воды. Прогреть под крышкой до мягкости. Залить водой до нормы, перемешать. Чернослив варить 15 мин (или заранее замочить в холодной воде, или запарить кипятком). Отвар слить в борщ, чернослив распределить по тарелкам. Подавать со сметаной.

Суп из кабачков с рисом. Кабачки нарезать кубиками, отварить в слегка подсоленной воде, добавить рис. Перед окончанием варки положить зелень, связанную в пучки. Заправить сливочным маслом.

Суп из тыквы. Нарезать очищенную тыкву и морковь, положить в кипящую, чуть подсоленную воду и варить до мягкости на медленном огне (несколько минут). Протереть тыкву и морковь через сито, добавить воды по норме, а можно еще и томатную пасту, но это не обязательно. Подавать со сливочным маслом и гренками.

Овощной суп (две порции). Мелко нарезать морковь, корень петрушки, сельдерея, небольшую луковицу. При возможности добавить 2—3 дольки цветной капусты. Залить овощи кипятком (полстакана) и варить около 10 мин на рассекателе пламени. Затем опустить 2—3 нарезанных картофелины и долить полтора стакана горячей воды. Овощи должны быть мягкими, но не разваренными, а это достигается слабым огнем и вниманием к приготовлению блюда (всего несколько минут!). Заправить каждую порцию супа 1 ст. ложкой сметаны или 1 ч. ложкой любого масла. В тарелку — зелень.

Овощной суп (по В. С. Михайлову). В кипящую воду опустить нарезанные мелкой соломкой овощи (свеклу, капусту, морковь, лук, кабачки, петрушку и т. п.); лишь закипит — снять с огня, плотно накрыть чем-то теплым, настаивать 15—20 мин. Во время упревания идет доваривание за счет тепла, аккумулированного продуктами. Каждый овощ сохраняет свой аромат, витамины, все питательные вещества.

Рассольник (две порции). Морковь, корень петрушки, луковицу, кусочек корня сельдерея (если есть) порезать и сварить в 1 ст. воды. Пока овощи варятся, натереть на крупной терке малосольный огурец и добавить к готовым овощам вместе с небольшим количеством рассола. В тарелку — по столовой ложке сметаны или немного сливочного масла.

Перед готовностью можно заправить рассольник томатной пастой, томатным соком. Не солить суп во время варки! Ведь огурцы могут оказаться крепкого посола, а лучше рассольник вообще не солить.

Подавать со свежесваренной (отдельно) и размятой картошкой.

Зимние кислые щи (две порции). Примерно 150 г квашеной капусты без рассола залить 2 ст. воды. Варить, пока капуста не станет мягкой и прозрачной. Если вода выкипит, добавить нужное количество горячей воды. Через 20 мин после начала кипения в щи можно добавить предварительно вываренное мясо, порезанное небольшими кубиками. При желании таким же образом можно добавлять вареное мясо в любые супы и борщи (иллюзия мясного супа, а вреда меньше).

Классический украинский борщ (четыре порции). В кастрюлю налить 1 л воды и положить сырую очищенную свеклу средних размеров. Приблизительно через 30 мин добавить суповые коренья и морковь. Как только овощи сварятся, вынуть их и опустить нарезанную картошку и нашинкованную капусту. Остывшие овощи (теплые — на крупную терку и снова в кастрюлю, туда же 2 ст. ложки томатной пасты (или несколько очищенных от кожуры нарезанных помидоров) и ложку масла, а также зубок растертого чеснока. В тарелку — сметану, зелень.

Полусыроедческий овощной суп. Мелко нарезанную овощную смесь ("что есть в доме") залить небольшим количеством кипятка и проварить несколько минут. Затем долить до нормы и заправить суп зеленью и тертой сырой морковью. Масло или сметану — в тарелку. Суп можно заправить и молоком, но тогда в состав овощей не должен входить картофель.

Этот суп привлекателен тем, что при его приготовлении употребляется сырая морковь — овощ, который очень много пользы теряет при варке, да к тому же и значительно проигрывает во вкусе. Такой способ введения моркови в супы можно использовать и в других рецептах.

Суп-пюре гороховый быстрого приготовления (две порции). Промытый и просушенный горох размельчить на кофемолке (примерно "одна кофемолка"). Сварить овощной бульон из моркови и кореньев, овощи протереть. В кипящий бульон постепенно всыпать "гороховый порошок" и размешивать (наподобие того, как варят манную кашу — не мы, конечно, а кто-то когда-то варил...). Прокипятить до загустения. В тарелку — масло и ржаные сухарики (лучше из бородинского хлеба).

Перловые супы.

1. Крупу замочить в холодной воде на 6—8 ч, воду слить. Снова залить холодной водой и довести до кипения. Через 10—15 мин добавить картофель и варить до готовности. Немного (совсем немного) протомить на сковороде лук, корень петрушки, добавить их в суп и еще несколько минут варить до готовности овощей.

2. Две ложки крупы (две порции), одна морковь, 2 корня петрушки, 1 картофелина, сельдерей, немного сухих грибов залить 2 ст. воды и варить, пока крупа не станет мягкой. Вынуть овощи, нашинковать и снова положить в суп. Сметану, масло — в тарелку.

Вот, пожалуй, довольно полный перечень основных вегетарианских горячих супов.

Холодные супы. Летом супы, в сущности, не нужны. Их заменяют соки, компоты, морсы, да и просто фрукты, ягоды, молодые овощи.

Однако можно, ради разнообразия, готовить окрошки на различных основах — сыворотка от простокваши, квас, свекольный отвар с использованием ботвы (в этом случае при варке добавляют немного лимонного сока, яблочного уксуса, просто порезанное яблоко для сохранения красивого цвета) и даже разведенная водой в пропорции 1:2 простокваша (как в литовском борще — с вареной свеклой, свежими огурцами, зеленым луком, зеленью, вареным яйцом).

В старинных поваренных книгах часто упоминается "борщок". Его рецепт как будто специально был составлен самыми современными диетологами: 2 фунта свекольной молодой ботвы порубить, слегка отварить, процедить. Сырую свеклу натереть и соединить с отваром, прибавить 1 ст. ложку сливочного масла, немного сметаны, соли и прогреть ее не кипятя. Посыпать укропом, петрушкой.

Хваленый польский хлодник. Свеклу отварить, порубить. Прибавить мелко нарезанные свежие огурцы, укроп,

петрушку и зеленый лук, 100 г сметаны, тертую сырую свеклу с ее соком, 2—3 бутылки хлебного кваса. Поставить в холодное место. Отдельно подать крутые яйца, порезанные четвертушками.

Классический (и самый экономичный по затратам труда) свекольник (4—5 порций). 3 свеклы натереть на крупной терке, залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения, добавить лимонный сок или яблочный уксус, немного меда (по вкусу). Отдельно отварить картофель (а лучше без него), натереть на крупной терке свежие огурцы, положить по 1/2 крутого яйца на порцию, посыпать самой разнообразной зеленью. Сметану — в тарелку.

"ТРИ ПОЛЬЗЫ"

Перед теми, кто переходит на естественное питание, как ни удивительно, в первую очередь возникает вопрос не "Что есть", а "Как выбрать" из многочисленных (даже в наше время) продуктов и блюд: такие, которые нужно съесть, чтобы не нарушить законов сбалансированного питания. Имеющиеся у каждого человека особые возможности, условия, сезон, климат и т. д. и т. п. отнюдь не ограничивают и не уточняют проблему. Но сделать это необходимо.

Вот почему, наверное, целесообразно включить в свое питание принцип "трех польз" (пусть несколько надуманный и даже формальный): если за день человек съел три из указанных в списке особо ценных продукта, то он может считать свое питание полноценным, а... свою совесть спокойной. Конечно, эти продукты являются лишь дополнением к основному питанию. Однако, чтобы суметь логично и грамотно выбрать свои (и только свои!) "три пользы", не обойтись без всего того, о чем было рассказано в книге.

В общем-то, жить по принципу "трех польз" довольно удобно, а главное — это понятие конкретно.

Те продукты, особенности которых подробно не рассматривались, будут описаны ниже (они отмечены звездочками).

Особенно полезные продукты

1. Чеснок.

2. Лук репчатый.

3. Клюква.
4. Брусника.
5. Черника.
6. Земляника.
7. Крыжовник, в том числе и незрелый.
8. Черная смородина.
9. Калина.
10. Рябина красная.
11. Шиповник (напиток).
12. Боярышник (напиток).
13. Сырая тыква.
14. Лимон.
15. Все свежие овощные и фруктовые соки.
16. Курага, урюк.
17. Чернослив.
18. Инжир.
19. Финики.
20. Изюм.
21. Орехи всех видов, семечки подсолнуха и тыквы.
22. Хрен.
23. Смесь: лимоны и апельсины (с цедрой), мед.
24. Пыльца цветочная*.
25. Перга*.
26. Яблочный уксус*.
27. Сок молодых одуванчиков, сныти, крапивы, листьев березы и липы и т. п.
28. Сельдерей.
29. Соя, соевая мука, соевое масло.
30. Любой травный чай.
31. Зеленый чай и зеленый кирпичный чай.
32. Порошок из сухих листьев малины*.
33. Пророщенные зерна злаков.
34. Семена "острых" и других овощей.
35. Кунжут.
36. Морская капуста*.
37. Корень одуванчика (кофе Азавы)*.
38. Кукурузное масло.

Догадливые люди составили рецепт, который сразу "убивает пять зайцев": 300 г чищеных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой — на мясорубку. Добавить 300 г меда, есть по 1—2 ч. ложки в день (не более, так как сухофрукты в сочетании с орехами усваиваются нелегко). Хранить в холодильнике. Такой рецепт удобен при выхаживании больных (напри-

мер, в стационаре), не говоря уже о многих его преимуществах — экономия времени, размельчение орехов и т. п.

Цветочная пыльца. Целебные свойства пыльцы, которую пчелы приносят в ульи, в настоящее время уже хорошо изучены, но все же (как и в отношении всех естественных продуктов), наверное, никогда никто не сможет сказать, что ее тайны уже полностью раскрыты. Наиболее солидное исследование — книга французского ученого Алена Кайяса "Пыльца", изданная в 1968 г. (автор умер в 1974 г. в возрасте 87 лет). Основное место в книге отведено роли пыльцы в регулировании, балансировании нормального обмена веществ в организме; многие ее составляющие, например рутин, влияют на повешение сопротивляемости стенок капилляров, улучшают сердечную деятельность и т. д. и т. п. "При употреблении пыльцы,— пишет Кайяс,— любое заболевание в короткий срок ослабевает или исчезает". Он объяснял, что мнение об аллергичности пыльцы является ошибочным: аллергию может вызвать пыльца, разносимая ветром, но пчелы, собирая ее, добавляют немного нектара и слюны, которые разрушают аллергены.

В магазинах "Пчеловодство" продается пыльца двух видов — в смеси с медом и в гранулах. Так как пыльца очень гигроскопична, то для нее опасна сырость, разрушающая ее и даже делающая вредной для здоровья. Поэтому хранить пыльцу, смешанную с медом, очень сложно (это возможно лишь короткое время). Пыльца в гранулах (прибалтийского производства) сохраняется лучше и более удобна для потребления.

Ален Кайяс подчеркивал, что цветочную пыльцу должны принимать все люди, а не только больные (а следовательно, это не лекарство, а продукт питания). Однако продукт этот — концентрированный, поэтому достаточно принимать пыльцу в течение месяца несколько раз в год, особенно в начале каждого сезона по 1 ч. ложке в день, лучше натощак, смешивая ее с медом и запивая теплой или прохладной водой (пыльцу не рекомендуется принимать на ночь или поздно вечером).

Пыльца обязательно должна быть свежей: через год хранения она теряет 75% своей ценности, а через 2 года становится бесполезной. Хранят ее в холодильнике при температуре 9°. Пыльца — биологический стимулятор, прекрасно действующий на дряхлеющий организм, однако это не половые гормоны, как иногда считают, а стимули-

рующие вещества. При приеме пыльцы необходимо снижать количество потребляемой пищи, особенно животных белков. Есть исследования, доказывающие, что 20 г пыльцы соответствует 1 кг мяса, но это в несчетное число раз более ценный белковый продукт.

Известный советский специалист по пчеловодству Н. П. Иойриш сказал: "1 г пыльцы содержит столько суточных доз витамина Р (рутина), что может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, сетчатку глаза и сердце".

Перга. Хотя в специальной литературе часто ставят знак равенства между пыльцой и пергой, однако и по химическому составу, и по биологическому действию они отличаются одна от другой. Перга содержит больше сахаров, чем пыльца (чуть ли не вдвое), но зато меньше жиров. Что же касается белков, то их почти равное количество. Пергу называют "пчелиным хлебом". Это "черные соты", куда пчелы откладывают свежесобранную пыльцу, которая под воздействием добавляемых ими ферментов, микроорганизмов, определенной температуры и т. п. превращается в особый продукт. В результате целого ряда биохимических процессов происходят структурные изменения, благодаря которым перга все-таки значительно превосходит пыльцу по своей питательной ценности.

Дозировка перги: 10—15 г в день после еды. Черные соты тщательно разжевывают и запивают водой (не горячей, конечно). Практически эта доза равна 1 ч. ложке с верхом.

Яблочный уксус. Несколько лет назад, после издания на русском языке книги д-ра Джарвиса, настоящую сенсацию произвел яблочный уксус. Затем, как всегда, начали ходить слухи о его якобы вредных для здоровья человека свойствах. Однако о пользе яблочного уксуса писал не только один Джарвис, но и такие авторитетные диетологи, как Уокер, Поуп, Патриция Брэгг. В настоящее время яблочный уксус "вышел из подполья": по крайней мере, врачи предписывают тем, кто принимает йод, разводить его в чайной ложке яблочного уксуса. Он необходим для нормализации пищеварительных процессов. Натуральная яблочная кислота — как бы строительный материал, соединяющийся в организме со щелочными элементами и минеральными веществами. Она образует энергию, накапливающуюся в виде гликогена. Джарвис доказывает, что прием яблочного уксуса в умеренных

количествах исключительно полезен, калий, в изобилии содержащийся в яблочном уксусе, легко усваивается в присутствии наиболее важных элементов — кальция, натрия, железа, магния и т. п.

Замечательны атисептические свойства этого продукта. Ежедневное употребление 2 ч. ложек на стакан воды с 1 ч. ложкой меда (или 2 раза по 1 ч. ложке) вполне достаточно для взрослого человека. Благотворное воздействие яблочного уксуса особенно сказывается при простудных заболеваниях. Патриция Брэгг в книге "Брэгговская система улучшения зрения" пишет, что она каждый день по утрам выпивает стакан воды с 1 ч. ложкой "уксусного яблочного сидра", а в течение дня добавляет его в овощные салаты. В хозяйстве людей, стремящихся к правильному, здоровому питанию, без яблочного уксуса не обойтись. Эта прекрасная добавка к салатам делает абсолютно излишним употребление соли. Кроме того, используя яблочный уксус с медом и кипяченой водой (всего этого по вкусу), можно, как уже говорилось ранее, замариновать свеклу, приготовить целебный и питательный хрен, красивый свекольник.

Лучше всего делать яблочный уксус самим, хотя в последнее время подмосковные совхозы, южные хозяйства, Прибалтика наладили его производство. Такой уксус хорош на вкус, но он более концентрированный, чем домашний, поэтому нужно его разбавлять водой. Во многих странах яблочный уксус уже давно выпускается в промышленных масштабах (в Румынии, Венгрии и т. д.).

В древней медицинской литературе Таджикистана часто упоминается "уксусомед", который считался очень эффективным средством выведения "вредных излишков" из организма. Уксусомед представляет собой виноградный уксус, о целебных свойствах которого говорит в своей книге и д-р Джарвис. Получали "уксусомед" подобно яблочному, только для закваски употребляли не дрожжи, а высококачественный уже готовый виноградный уксус. Его лекарственные свойства, описанные в древних книгах, в основном совпадают со свойствами яблочного уксуса. Доза приема виноградного и ему подобных уксусов — до 30 г в день. Есть упоминания также об уксусе из груш и айвы.

Рецепт домашнего приготовления яблочного уксуса из книги д-ра Джарвиса. Яблоки хорошего качества, свежие, размельчить вместе с сердцевиной и кожурой. По-

ложить эту массу в эмалированную посуду и залить тепловатой кипяченой водой из расчета 0,5 л на 0,4 кг яблок. На каждый литр воды — по 100 г меда (или сахара) и по 10 г дрожжей (хлебных, высококачественных; это необходимо иметь в виду, так как качество дрожжей часто бывает неудовлетворительным) и 20 г сухого ржаного хлеба. Яблочная кашица должна бродить в открытом сосуде в помещении при температуре 20—30°. Желательна как можно большая поверхность контакта с воздухом (аэробная ферментация). Хранить сосуд следует в темноте или прикрыть его чем-то легким и темным.

Первая стадия ферментации — 10 дней, при этом нужно 2—3 раза в день помешивать кашицу деревянной ложкой. Затем переложить всю массу в марлевый мешок и отжать. Полученный сок вновь процедить, определить его количество и слить в сосуд с широким горлом (или в кастрюлю). К каждому литру прибавить еще по 50—100 г меда (или сахара), размешав до полного его растворения.

Вторая стадия — сосуд закрыть марлей, завязать и хранить в тепле до тех пор, пока жидкость “не успокоится” и не прояснится.

Яблочный уксус обычно изготовляется 40—60 дней. Затем его переливают в бутылки, закупоривают и ставят на хранение в прохладное место.

Порошок из сухих листьев малины. Несколько лет назад в печати появились сообщения, что в листьях малины (особенно лесной) содержится, кроме обычных для всех трав минеральных и других веществ, довольно большое количество белка. Поэтому рекомендуется сушеные листья малины размалывать в порошок и посыпать им различные блюда, каши. Хранят этот порошок в закрытых стеклянных банках.

Морская капуста (ламинария). По вкусу — это заменитель соли. Часто считают полноценными продуктами консервы из морской капусты, однако им свойственны недостатки, присущие всем консервам, а кроме того, в такие салаты иногда добавляют еще и маринады.

Морскую капусту лучше всего употреблять в сушеном виде. В аптеках она продается в таких же коробках, как и все лечебные травы. Такую капусту размельчают на кофемолке и всегда держат на столе вместо соли. Этот порошок добавляют в салаты и различные холодные блюда, так как в горячих она быстро набухает и делается

"слизистой". Достаточно использовать 1—2 ч. ложки морской капусты 3—4 раза в неделю.

Если человека, имеющего излишний вес, мучит повышенный аппетит, то нужно морскую капусту залить водой и настаивать сутки, а затем процедить и пить получившийся настой, когда захочется есть, по нескольку глотков. Аппетит тут же пропадет, при этом совсем не потому, что этот напиток неприятен, тошнотворен, а потому, что организм быстро насыщается необходимыми питательными веществами.

Сыроеды говорят, что если кашицу из морской капусты с водой залить подсолнечным маслом и есть с лепешками из отрубей или пророщенной пшеницы, то вкус этой приправы напоминает черную икру (даже так!..). Используется и приправа из морской капусты с подсолнечным маслом и молотыми орехами.

Исключительно высокое содержание органических микро- и макроэлементов — йода, марганца, кобальта, цинка, магния, железа, калия, фосфора (всего около 40) делает ламинарию незаменимой в питании всех людей.

Корень одуванчика (кофе Азавы). Японский диетолог Ж. Азава высоко ценил свойства корня одуванчика. В списке особо ценных продуктов он поставил его на второе место (после тыквенных семечек). Например, блюдо из неочищенных поджаренных "кругляшков" корня под соевым соусом Азава считал отличным питанием для людей, страдающих артритом, ревматизмом. Напиток из корня одуванчика он назвал своим именем: "кофе Азавы". Чтобы его приготовить, высушенные и вымытые корни, нарезанные небольшими кусочками, хорошо подрумянивают в духовке, прокаливают. Затем их промалывают в кофемолке. Напиток варят так же, как и кофе (1 ч. ложка на стакан воды, пропарить, настоять 10 мин и процедить). К порошку из корня одуванчика можно добавить цикорий в пропорции 1:1. Пить с медом и лимоном. Это очень приятное на вкус питье, не говоря уже о том, что Азава приписывает ему (и, конечно, не без основания) целебные свойства при болезнях сердца и нервной системы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Даже понятия гостеприимства и хлебосольства, считающиеся священными у многих народов, теперь исказились, сместились. Чтобы обогреть, приютить и накормить человека, совсем не нужны столы, ломящиеся от всевозможных яств. Для этого нужны душевное тепло и пища, предложенная от всего сердца. Недаром на Востоке существует обычай — никогда ничего не есть в доме врага, злого человека. "А как же быть с праздниками!— восклицают многие.— Неужели нельзя напечь пирогов, пирожных не по правилам Шелтона?"

Все диетологи-натуропаты отвечают: "Можно, но только действительно по праздникам!" С раннего детства помним мы запах свежеиспеченных пирогов в родном доме под Новый год или в день рождения. Это запах праздника, семейного уюта, ожидания встречи с родными и друзьями. И все-таки из всех рецептов домашних печений (вооружаясь, например, теми же законами Шелтона и его единомышленников) можно выбрать наименее "грешные". Шелтон говорил: "Съешьте кусок пирога, но и только".

Сейчас многие гигиенисты и диетологи, изучая традиции народной культуры питания, говорят о том, какую пользу приносили посты, постные дни, многие простые обычаи. Тут и выпечка хлеба из цельной муки, и один вид пищи — на одну еду, и благоговейное отношение к хлебу насущному, которое выражалось в том числе и в обязательной молитве перед едой. А это уж, говоря современным языком, психологический настрой. Глядишь — пища лучше усвоится организмом, да и меньше ее потребуется.

В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу, знает, что такое справедливость и доброта.

Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это — начало пути...


Чудо голодания

ГОЛОДАНИЕ ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС*

Из авторитетных источников известно, что 65—70% мужчин, женщин страдают от излишнего веса. Излишний вес может стать величайшим препятствием здоровья и долголетия. Люди с излишним весом более предрасположены к хроническим и даже к смертельным заболеваниям. Полный человек не может чувствовать себя хорошо. Во-первых, потому, что ему постоянно приходится носить на себе слишком большой груз тела. Предположим, что какой-то человек весит на 25 фунтов больше нормы. А теперь попросим человека с нормальным весом протаскать 15 фунтов целый день — через короткое время он обессилит. Человек с лишним весом действительно носит на себе громадный груз, равный тому весу, который является для него лишним.

Полные люди не стремятся к физической деятельности. Большинство из них сразу же находит свободный стул и садится на него, с трудом заставляя себя делать необходимые ему дела. У людей с излишним весом дыхание затруднено, потому что излишек жира и мяса затрудняет работу органов дыхания.

ЛИШНИЙ ВЕС — ЭТО ОГРОМНАЯ НОША

На каждый кубический дюйм** лишнего веса организм должен иметь 700 миль (невероятно, но это так!) альвеол для питания и поддержания в хорошем состоянии этого излишнего жира. Вы можете ясно видеть, почему излишний вес ложится огромным грузом на дыхательный аппарат и нормальную деятельность сердца. Пульс и кровяное давление вынуждены подняться до опасных размеров. В

* Из книги Поля Брэгга "Чудо голодания". Сидней, 1967

** Дюйм — единица длины, равная 2,54 см.

настоящее время количество людей с повышенным весом постоянно растет. Во-первых, это потому, что в нашей стране мы имеем совершенно ненормальное питание, и средний американец поглощает слишком большое количество пищи, чтобы насытиться. Еда — это один из очень популярных видов спорта в Америке. Семья собирается за столом для того, чтобы наполнить себя как можно большим количеством блюд. И, кроме того, люди употребляют слишком большое количество жирной пищи.

Мы живем в век машин. Мы загружаем в себя слишком большое количество пищи и не разгружаем себя упражнениями и физической деятельностью. Автомобиль вытеснил ходьбу. Мы нация седоков. Сидячий образ жизни приводит к увеличению количества полных людей.

ДИЕТА, ПРИВОДЯЩАЯ АМЕРИКАНЦЕВ К ПОТЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

Полные люди постоянно на диетах. Это прежде всего диета, насыщенная белками, низкокарбогидратная, диета для летчиков: диета, состоящая из отбивных котлет и ананасов, диета, состоящая из яйца и томата.

Журнал за журналом, газета за газетой — все подают новые сенсационные, приводящие к разрушению здоровья, диеты. Имеются также жидкостные диеты, причем по 800 калорий в день, диета, состоящая из сливочных сырков, диета из обезжиренного молока и т. д., они появляются одна за другой, как из рога изобилия. По-моему, только голодание является естественным и научно обоснованным путем для поддержания человека в нормальном весе.

Позволительно мне дать вам некоторые объяснения, почему я считаю, что голод — это наилучший путь для сбивания веса. После 1, 2 или 3 дней голодания вы не чувствуете больше голода, а начиная с третьего дня вас не тянет больше к пище. Если хотите, люди, сидящие на специальных диетах, страдают и ощущают чувство голода гораздо дольше. Их начинают мучить страхи, что это продолжается слишком долго. Но после 2—3 дней голодания все голодающие начинают ощущать постепенное исчезновение аппетита, желудок сжимается и голодать становится приятно. Вы начинаете легче дышать, появляется необыкновенная свобода движений и совершенно пропадает чувство голода.

Итак, если вас беспокоит проблема веса, пользуйтесь программой голодания, данной в этой книге. Вы можете начать с еженедельных 24-часовых голоданий. Я часто лечил людей с повышенным весом по своей программе и назначал им от одного до трех 24-часовых голоданий в неделю. Иными словами, они ели один день и голодали следующий день. Если человек наедал себе лишний вес за те дни, пока ел, то 36-часовое голодание в неделю быстро заставляло его терять вес. Голодание с целью потери веса дает великолепные результаты: ваш организм быстро вернет сам себя к молодости и стройности.

Конечно, все люди разные. Некоторые теряли за один день от 1 до 2 фунтов[1], в то время как некоторые даже по 5 фунтов. Результат похудания во время голодания зависит от того, где этот жир отложен. Если он сконцентрирован на животе, бедрах, то он сгоняется быстро.

Много я видел людей, сидящих на низкокалорийной диете, чувствующих себя плохо, быстро утомлявшихся и плохо выглядевших внешне, с глазами, потерявшими блеск, и когда они начинали голодать — их словно подменяли. Как только жир начинает спадать, тело уменьшается, освобождаясь от большого груза и сразу же сердце, пульс и кровяное давление нормализуются.

У меня многолетняя практика лечения голоданием знаменитых кино- и телезвезд Голливуда. Но вы сами понимаете, что звезда должна быть всегда тонкой и изящной. Объем талии — это показатель вашей жизни и вашего возраста! Я припоминаю, как несколько лет назад одна знаменитая киноактриса так располнела, что ее отказались снимать в кино, несмотря на талант. Через некоторое время она потеряла контракт, хотя и была она хорошей актрисой, но публика безжалостна к своим любимцам. Эта женщина впала в депрессию и ей пришлось обратиться к психиатру. Психиатр направил актрису ко мне, как к физиотерапевту. Когда она пришла ко мне, я объяснил ей, что потребуется время, чтобы сбросить ее вес и снова стать тонкой и изящной. У нее было 50 фунтов лишнего веса. Сначала я посадил ее на хорошую диету с фруктами на завтрак, с сырыми салатами, с отварными овощами на ленч, такими, как бобовые, сельдерей, шпинат, отварные

[1] Фунт равен 400 граммам.

томаты. Я исключил любой хлеб, рис и картофель из ее диеты. На вечер она получала кусочек вареной рыбы или круто сваренное яйцо. Естественно, что все десерты были исключены.

Далее — 24-часовое голодание в неделю — первые две недели. На третьей неделе я дал ей 3-дневное голодание. На пятую неделю она проголодала полных 7 дней. Это перемеживание еды и голода сделало с ней чудо. Ее заплывшая фигура изменилась, в глазах появился блеск и чистота, кожа и мускульный тонус имели вид, как у молодой девушки. Продюсеры и директора были поражены происшедшей с ней переменой.

Благодаря такому курсу голода и воздержанной диеты вес ее теперь был нормальный — около 110 фунтов. Она продолжает жить на такой диете и проводит 36-часовое голодание в неделю, а также 7-дневные голодания 4 раза в год с 3-месячным интервалом.

Если кто-нибудь захочет вернуть себе молодость, красоту и стройность тела — голодание это магическое средство.

НО ПОМНИТЕ: ГОЛОДАНИЕ — ЭТО ВЫЗОВ

Наша привычка к постоянному принятию пищи привела к тому, что любое голодание мы принимаем как голод. Но это — не голод. Голодание — один из самых старых человеческих методов лечения, но повторяю снова: разум должен контролировать тело, “плоть глупа!”

Вы должны всегда придерживаться разума и логики, чтобы не пропустить момента, когда надо вернуться к питанию. Если вы решительный человек и верите в закон компенсации, вы сделаете голодание важной частью вашей жизни. Не позволяйте излишнему весу сделать вас больным, старым и слабым человеком. Боритесь против полноты, будьте хозяином своего тела, говорите сами себе, что вы не позволите взять власть над собой слабому, больному телу. Разработайте для себя программу, но не пытайтесь согнать полноту за одну неделю — это займет у вас немало времени, чтобы снова вернуться к своему нормальному весу. Голодание и воздержанность, правильная и здоровая диета сделают вас тонким и вернут вам хорошее самочувствие.

Нелегко сбросить вес, но я и говорил вам, что голодание — это нелегкое дело. Только при наличии положи-

тельной настроенности и правильных действий вы достигнете необходимых результатов.

Начинайте сегодня, если хотите сбросить эти опасные, лишние фунты.

ГОЛОДАНИЕ НЕ ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕТЬ

Ваше зеркало никогда не лжет. А теперь подойдите к своему зеркалу и посмотрите на себя. Довольны ли вы тем, что вы видите? Не выглядите ли вы старым и изможденным? Не обвисло ли ваше лицо? Не снижен ли тонус вашей кожи и мускулов? не изборождено ли морщинами ваше лицо? Не выглядит ли старчески ваша шея? Не потускнели ли ваши глаза? Не слишком ли бледен цвет вашего лица?

Никто не сможет ответить на эти вопросы более объективно, чем вы. Вы — единственный человек, который может судить об этом правильно.

Позвольте пойти дальше, чем внешний вид. Как вы себя чувствуете? Наполнены ли вы энергией и жизнелюбием или вы страдаете от боли или недомоганий? Что вы скажете о подвижности ваших суставов? Не чувствуете ли вы себя свежим и жизнерадостным или проснулись усталым? Как ваш аппетит? Доставляет ли каждый глоток пищи наслаждение? Или после каждой трапезы вы ощущаете боли? А что вы скажете о вашей системе выделения? В порядке ли она или нет? Угнетены ли вы или бодры?

Я абсолютно уверен, что вы хотите видеть себя молодым, хотите чувствовать себя молодым. Позвольте мне сказать вам, что голодание может сделать для вас. Это чудо природы может помочь вам предотвратить преждевременную старость. С этой минуты вы можете по-новому смотреть на свою жизнь.

Величайшими учеными мира было доказано, что голодание — это магический ключ, открывающий двери к вечной молодости. В течение многих лет ученые проводили опыты на морских свинках, белых крысах и открыли замечательные научные факты. Они заставили голодать этих лабораторных животных, а в периоды между голоданиями кормили их научно-сбалансированной естественной пищей. Самое большое чудо заключалось в том, что эти животные молодели! Это может показаться слишком

уж преувеличенным, но эти ученые преследовали только одну цель — сбор фактов, а факты сказали правду! Все эти открытия были опубликованы.

Голодание дает не только обратный ход времени, но и производит чудесные изменения во всем человеческом организме. Имея многолетний опыт голодания за плечами, я видел преждевременно состарившихся людей и с удовольствием смотрел на возвращение их к жизни и молодости при помощи голодания.

ГОЛОДАНИЕ СОХРАНЯЕТ ВАШИ АРТЕРИИ МОЛОДЫМИ

Каждую секунду кто-нибудь умирает от сердечного приступа. Каждая вторая смерть — это результат сердечного заболевания. Сердечные болезни по праву называются бичом западной цивилизации. Национальная служба здоровья сообщала в 1965 году, что почти 978 260 смертей в этом году были результатом сердечных или артериальных заболеваний.

Этот враг человечества поражает не только старых людей, но также и молодых. Чтобы доказать справедливость этого положения, в армейских госпиталях было проведено вскрытие 300 трупов, погибших во время войны с Кореей. Вскрытие показало, что 77% этих молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет было поражено изношенностью и дегенерацией артерий, в том числе и артерий сердца.

Заболевание сердца не развивается быстро, требуется длительное время для того, чтобы привести артерии в изношенное состояние, и требуется много приводящих к этому фактов — таких, как табак, алкоголь, чрезмерное насыщение пищи жирами. Другими способствующими факторами этих заболеваний является недостаток физических упражнений.

Бывает и так, что человек, имеющий артерии уже наполовину пораженными, совершенно не ощущает этого. Даже лучшие доктора, применив современные методы лечения и исследования, не могут обнаружить ничего опасного в состоянии здоровья. Вещества, закупоривающие артерии, это холестерин, жиры и фиброидные ткани. Так как эта закупорка происходит постоянно, то внутренние стенки артерий становятся такими узкими, что кровь не может протекать через них в том количестве, чтобы достаточно было для питания сердечной мышцы.

Коронарные явления имеют место тогда, когда просвет уже значительно заужен. Вы должны быть постоянно бдительными для того, чтобы сохранить свои артерии чистыми от тех веществ, которые впоследствии могут вызвать сердечный приступ. Сердечные приступы — это еще полбеды, самой большой бедой являются тонкие известковые тромбы.

У человека, который питается обычной для нашего времени диетой, закупорка развивается исподволь и только когда кровь уже совершенно не может проходить по большим артериям, происходит катастрофа.

Большинство людей находится в блаженном неведении о состоянии своих артерий до тех пор, пока они не дадут о себе знать подобным образом. До тех пор, пока не появляются приступы болей, люди продолжают есть свою обычную пищу и жить плохими привычками, что и приводит к дегенерации артерий.

ВАШ ВОЗРАСТ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ ВАШИХ АРТЕРИЙ

Помните, что сосудистая закупорка может начаться еще в раннем возрасте и медленно развиваться даже до 55 лет, т. е. до того самого возраста, когда и наблюдается большинство случаев сердечных заболеваний.

Я хочу, чтобы вы поняли, что я вовсе не считаю, что голод — это лечение сердечных заболеваний. Голод — это предупреждение заболевания, голод — это внутренний очиститель: голод — это мера, которой мы можем помочь нашим сосудам сохранить их чистыми, что позволит крови свободно течь в сердце и через всю внутреннюю артериальную сосудистую систему.

Циркуляция крови в нашем организме должна быть ритмичной и устойчивой. В настоящее время можно найти мужчин и женщин, которые в свои 70—80 и в 90 лет обладают совершенно чистыми, эластичными и подвижными артериями. Несмотря на свой возраст, они молоды, потому что их сосуды не дегенерированы. Такие счастливые люди есть по всему миру.

Здоровье — это правильное и гармоничное функционирование всего организма, и это состояние гармонии сохраняется до тех пор, пока сосуды правильно и эффективно выполняют свою работу.

Когда мы голодаем 24 или 36 часов, или от 3 до 10 дней, вся наша жизненная сила организма используется для внутреннего очищения, а это означает также и очищение сосудов.

Вот почему очень часто, после 10-дневного голодания появляется чувство свободы во всем теле, ум становится острее и более восприимчивым, память усиливается; появляется огромное желание к физической деятельности. И все это результат легкости, охватывающей тело. Я знаю, что голодание помогает сохранить сосуды эластичными и молодыми.

Я считаю, что мы можем продлить годы нашему сердцу путем систематического голодания вместе с программой естественного питания, которая выводит все вещества, образующие бляшки в артериях.

Когда вы день за днем питаетесь жирным мясом, вы попросту накапливаете яды в своем организме, и расплата приходит.

Организму требуется очень малое количество жира ежедневно, а мы являемся величайшими потребителями жирного в мире и возглавляем список сердечно-сосудистых заболеваний.

Потребление пищи — это наука, которая означает нечто большее, чем развлечение на досуге.

Вопрос питания — это вопрос очень серьезный, если вы хотите сохранить ваши артерии чистыми и эластичными.

Перед тем как вы начнете следовать программе этой книги, проконсультируйтесь у хорошего специалиста по сердечным заболеваниям, и пусть он сообщит вам о состоянии ваших сосудов и сердца. Проверьте кровяное давление, пульс, и затем придерживайтесь этой системы в течение года. Затем снова сходите к своему доктору и попросите его осмотреть вас.

Я уверен, что ваш врач скажет вам, что вы сделали чудо со своим организмом за один короткий год.

Снова позвольте вам напомнить, что ваше состояние — прямой показатель состояния ваших сосудов. Не дни рождения, а ваши сосуды скажут вам о вашем возрасте.

ДОКТОР — СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Человек может поправить свое здоровье, увеличить свою жизненность замечательными солнечными лучами.

Слабыми, безжизненными людьми выглядят все те, которые ощущают солнечное голодание. По моему мнению, многие люди больны лишь от того, что слишком редко бывают на солнечном свете.

Солнечные лучи — это мощное бактерицидное средство. Но эти жизненные натуральные лекарства должны вводиться в организм сначала в очень малых дозах. Совершенно необходимо придерживаться постепенности.

Все эти годы я постоянно следил за тем, чтобы мое тело постоянно получало солнечные лучи. Я восстановил свое здоровье при помощи исцелителя — солнечного света — он спас мне жизнь, и вот почему Солнце для меня культ, которому я преклоняюсь.

Вот почему я имею дом в Калифорнии — в самом солнечном штате страны (исключая Лос-Анджелес, где частые туманы закрывают солнечный свет). У меня есть маленькое убежище — хижина высоко в горах Санта-Моника, так что я пользуюсь еще и привилегией горных солнечных лучей, у меня есть современный дом в пустыне Калифорнии, где солнце светит 354 дня в году, я страстный поклонник купания и провожу многие часы зимой и летом на больших пляжах мира — Гавайя, Флорида, в Каннах во Франции, на солнечных островах Эгейского моря и Капри.

ДОКТОР — СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Если человек не получает достаточного количества свежего воздуха или дышит поверхностно и количество поступающего кислорода не равно количеству выведенной из организма углекислоты, происходит отравление его организма. Это может быть причиной очень многих физических заболеваний, потому что невыведенная углекислота может сконцентрироваться в различных частях организма и стать причиной физических страданий.

Итак, вы теперь видите, что не только важен факт вдыхания свежего воздуха, но и то, что это вдыхание должно быть глубоким. Кислород не только очиститель нашего организма, но и также один из великих поставщиков энергии. Чем глубже мы дышим, тем больше у нас шансов продолжить нашу жизнь на земле. Более 50

лет я занимался тщательным изучением людей, долго живущих на Земле, и я обнаружил у них один общий фактор — все они были людьми, дышащими глубоко. Я обнаружил, что чем глубже человек дышит, тем меньше дыханий он производит в минуту и тем длиннее его жизнь. Часто дышащие люди обычно мало живут.

Это находит свое подтверждение и в животном мире: кролики, морские свинки и все другие виды грызунов относятся к частодышащим — они являются маложивущими существами на Земле.

Вот уже в течение многих лет я ввел в практику при пробуждении производить сильные, медленные, глубокие дыхания. И в свое рабочее время я периодически произвожу сильные, полные, глубокие дыхания.

ПРАКТИКА ГЛУБОКОГО МЕДЛЕННОГО ДЫХАНИЯ ИНДИЙСКИХ СВЯТЫХ (ЙОГОВ)

В путешествиях по Индии я встречал в уединенных местах людей, которые посвятили свою жизнь строительству сильного физического тела. Ежедневно они отводили много часов для практики ритмичного, медленного, глубокого дыхания. Эти йоги были невероятно развиты физически, так как глубокое дыхание и свежий воздух сохранили их кожу неподвластной времени.

Когда я спросил одного йога, как он сумел сохранить такую физическую и умственную силу, он ответил мне: “У меня большая практика глубокого дыхания, и я ежедневно регулярно провожу все необходимые дыхательные упражнения”. Мы живем сегодня в мире отравленного воздуха, и тем более важно культивировать в себе привычку глубокого дыхания. Когда я вижу людей, ведущих сидячий образ жизни, не придерживающихся правил физических упражнений, я знаю, что они сознательно укорачивают свою жизнь.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, ПРОГУЛКИ ПЕШКОМ— СЕКРЕТ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Если большая часть вашей жизни связана с сидением, вы должны компенсировать все прогулками на свежем воздухе и физическими упражнениями.

Вы обнаружите, что разрешите все свои проблемы, проводя 2—3-мильные прогулки пешком. Я уверен, что

после вечерней трапезы каждый должен совершить 2-мильную прогулку пешком.

Мы не можем вывести всю углекислоту из своих органов и поэтому наполнены болями, страданиями и преждевременно стареем. И все потому, что слишком ленивы и слишком индифферентны. Вот почему так важно голодание, так как во время голодания вы очищаетесь от концентрированной скопившейся углекислоты, которая не дает организму глубоко дышать.

Итак, вы голодаете. Если у вас достаточно энергии, пойдите на пешую прогулку, пусть даже небольшую. Во время прогулок вы должны постоянно помнить о медленном и глубоком дыхании.

ДОКТОР — ЧИСТАЯ ВОДА

Плавание — это одно из лучших упражнений, какие только можно иметь, оно не перенапрягает человеческий организм и сердце, пользуйтесь им, насколько вы только можете.

Вода используется для лечения многих заболеваний с самых древних времен. И во все времена путешествий по свету я видел много различных видов водолечений. Отец медицины Гиппократ пользовался полной системой водолечения. Его основной метод базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела, что приводило к увеличению циркуляции крови. Не можем спорить с этими философами и сегодня. Чередование холодной и горячей ванн с последующим растиранием тела — это один из лучших методов повысить циркуляцию крови в организме, известных человечеству.

ВАШ ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ

Мы можем начать с любого места в организме, но, пожалуй, логичнее всего начать со скелета, который является основой, на которой расположены все другие ткани. Наши кости — это самые большие потребители минералов кальция и фосфора. Считают, что как только скелет сформирован — питание костей прекращается. Это далеко не верно. Даже во вполне сформированном организме минералы постоянно поступают в кости. Это означает, что кости живут и потребляют. Кости состоят из живых костных клеток, которые требуют для своего строительства не только минералов, но и других питательных веществ.

Такая потребность этих клеток значительно возрастает, когда имеет место перелом кости. Когда кость переломана, питание ее клеток является чрезвычайно важным фактором для быстрейшего срастания ее.

Клетки кожи, включая и клетки волос, постоянно нуждаются в притоке питания. Это станет более ясным для вас, если вы вспомните, что кожа постоянно обновляется, волосы постоянно растут, день за днем, год за годом. Тем, кто имеет в доме кошек или собак, хорошо известно, что шкура животных является важным показателем хорошего здоровья и их состояния. Если кожа и мех получают хорошее питание, то это является показателем состояния и других клеток организма. При нарушении питания кожа или мех становятся нездоровыми и взъерошенными на вид.

Различные виды витаминной недостаточности у человека приводят к тому, что внешний вид его кожных покровов становится нездоровым. Таким образом, неправильное питание тканей организма часто является показателем плохого внешнего вида.

В кишечном тракте находится много непроизвольных "гладких" мускулов, которые, будучи стимулируемыми, вызывают сокращение желудка и кишечника. Они производят волнообразные движения, продвигая переваренную пищу и пищевые отходы в толстый кишечник и способствуя их выделению.

Все эти гладкие мускулы построены из живых клеток, которые требуют очень хорошего питания, если вы хотите, чтобы все эти процессы проходили нормально. Чтобы предотвратить инертность кишечного канала, часто используются различные возбуждающие средства, например, слабительные. Эти стимуляторы "двигают" мускульные клетки иногда беспощадно, в то время как они нуждаются лишь в эффективном питании в сочетании с хорошим естественным образом жизни.

Центр циркуляционной системы — сердце — очень деятельно, и вопрос его питания является чрезвычайно важным. Оно проталкивает кровь по всему телу и, кроме того, является мощным мускулом, для работы которого требуется огромное количество энергии, и поэтому клетки сердечной мышцы нуждаются в высококачественной естественной диете.

Имеются специальные органы, которые требуют для себя специального и особого питания: это гормоны — про-

дукты желез внутренней секреции — гормон щитовидной железы, адреналин, гормоны половых желез, инсулин, продукты клеток поджелудочной железы, щитовидной и т. д., которые также в свою очередь состоят из жизненных клеток, нуждаются в правильном и постоянном питании. Добавлю, что все эти клетки нуждаются в сырых продуктах для построения сильных гормонов.

Одним из этих гормонов, представляющим наибольший интерес, является тот, который продуцирует тироксинальный гормон. Для работы гормонов абсолютно необходим йод.

В некоторых частях мира, таких, как северо-западное побережье Тихого океана и в Швейцарии, в почве и в растительности очень низкий уровень йода, в результате клетки щитовидной железы животных и людей испытывают постоянную нехватку йода. Щитовидные железы увеличиваются и они заболевают эпидемическим зобом. Железы просто не могут правильно функционировать из-за отсутствия питания с достаточным количеством йода. Когда люди начинают употреблять морскую растительность — морскую капусту, ирландский мох и т. д., или есть рыбу, увеличенная щитовидная железа уменьшается до нормальных размеров и заболевание исчезает.

ДЕЙСТВИЕ ПИЩИ НА МОЗГ

Наше мышление находится в прямой связи от того, что мы едим. Мозг оказывает влияние на процесс мышления. Мозг является величайшим рефлекторным центром, от которого отходят все нервы, контролирующие движение и ощущения, а так как мозг зависит от питающего его кровью кислорода, то вполне естественно, что на него оказывает влияние то, что мы едим: от того, что мы едим, зависит качество крови, которую мы имеем.

Мозг, питаемый кровью, насыщенной различными токсическими кислотами, вероятно, не сможет качественно проводить свою ответственнейшую работу.

Чтобы иметь кристально чистый, живой, подвижный ум, вы должны поддерживать кровь в самом лучшем состоянии, а для этого необходима диета, которая доставила бы каждой клетке мозга естественные питательные вещества.

Это может быть достигнуто регулярными курсами голодания, что помогает очищать кровь от токсических ядов,

а также и диетой, способной доставить все необходимые питательные вещества мозгу.

Во время голодания, когда тело приближается к чистому состоянию, мозг находится на таком высоком уровне, что все процессы становятся очень активными, и человек не может достигнуть оккультной ясности. Некоторые из величайших духовных руководителей достигали озарения во время голодания, а высокая степень умственной эффективности длится еще долгое время после голодания.

В связи с тем, что голодание очищает системы от многих токсических отходов, мозг питается тоже более очищенной кровью, и умственные способности человека поднимаются на большую высоту.

Эпикур, Сократ, Платон и многие другие, понимая великое значение пищи и ее взаимосвязь с умом, сделали ее основанием для своих философских учений и на себе проводили в жизнь эти учения.

Как только тело очищается от токсинов и кислотных остатков, мышление его сразу же переходит на более высокий план.

Никогда не поздно начать жить по программе здорового питания. С той самой минуты, когда вы начинаете естественное питание, ваше тело, разум и дух начинают совершенствоваться!

В 11 коротких месяцев вы можете построить здоровье, при помощи голодания вывести из организма мертвые клетки и, используя натуральное питание, построить новые — юные и жизнедеятельные. В этом великий секрет жизни.

ДОКТОР — ГОЛОДАНИЕ

Голодание — один из старейших методов терапии. Этот метод является универсальным методом, используемым дикими животными всего мира. Изучая древние труды по здоровью, мы найдем, что голодание возглавляет список способов природы, исцеляющих слабость и болезни. Имеется много неправильных взглядов на голодание, которые должны быть рассеяны и прежде всего нужно совершенно ясно и определенно сознавать, что голодание не является способом лечения какой-нибудь болезни или недуга.

Цель голодания — привести организм к полному самовыздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций.

Голодание дает организму физиологический отдых и способствует 100%-й отдаче себя процессам оздоровления. Мы, посвятившие жизнь изучению величайшей науки голодания и проведшие тысячи голоданий, знаем, что это за великое чудо, которое представляет организм во время периода полного голодания. Голодание способствует выведению неорганических химических ядов и других скоплений, которые не могут быть выведены из организма никакими другими средствами.

Ни один метод терапевтического лечения не приносит так много изменений в восстановлении здоровья, как это делает голодание.

ДОКТОР — ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бездействовать, значит, покрываться ржавчиной, а ржавчина означает упадок и разложение. Иными словами: деятельность — жизнь, а застой — это смерть. Если мы не используем наши мускулы, то мы их теряем. Чтобы сохранить свои мускулы сильными, живыми и юными, мы должны постоянно пользоваться ими! Деятельность есть закон хорошего самочувствия.

Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь, но у ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, нужных для сохранения жизненности и здоровья, а результатом является слабый мускульный тонус. Мускулы становятся вялыми и хилыми.

Люди, не производящие регулярных физических упражнений, имеют также слабый кожный тонус. Занимаясь физическими упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез через все 96 миллионов пор нашего тела. Физические упражнения являются также антикоагулянтом, а это означает, что упражнения предохраняют кровяное русло от закупорки, называемой тромбозом, которая часто приносит за собой сердечный приступ.

Занимаясь физическими упражнениями, вы можете быть щедрыми в своем питании, так как ваша пища в этом случае восполняет затраченную на упражнения силу.

НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ЖИЗНИ ХОДЬБА ПЕШКОМ

Я ценю любые упражнения, но, без сомнения, прогулка пешком — самое лучшее из всех упражнений.

Из всех видов упражнений прогулки пешком являются упражнениями, которые сообщают организму наибольшую активность.

Когда вы идете пешком, вы чувствуете, что почти все ваши главные мускулы функционируют ритмично. Ни в одном другом упражнении мы не получаем такой гармонической координированности мускулов и такой совершенной циркуляции крови.

Ваши прогулки для вас никогда не должны быть обременительными. Не чеканьте шаг, не ходите каким-либо определенным маршем или шагом, самое лучшее, когда вы будете идти свободно. Конечно, вы должны следить за собой. Шагайте естественно, не сутулясь, расправив грудную клетку, и тогда вы будете чувствовать физический отдых. Проводите ежедневные прогулки в течение круглого года в любую погоду.

ГЛАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БРЮШНЫХ МЫШЦ

Я считаю, что наиболее важными упражнениями считаются те, которые стимулируют все мускулы человеческого тела, начиная от бедер и кончая подмышками. Эти мышцы являются связующими, которые поддерживают все жизненные органы на своих местах, и поэтому, развивая торсальные мышцы, вы развиваете жизненно необходимую мускулатуру. Развивайте мышцы спины, талии, грудной клетки и живота, делая их более крепкими и эластичными. Тем самым вы позволите вашим легким, печени, желудку и почкам работать более эффективно.

Ваша эластичная диафрагма дает возможность сердечному насосу функционировать более энергично. Ваши брюшные мускулы станут сильными и поддержат работу желудка. Физические упражнения производят массаж внутренних органов.

ДОКТОР — ОТДЫХ

Некоторые люди считают, что они отдыхают сидя за столом и потягивая из рюмки что-нибудь из сильных стимуляторов, например, алкоголь, кофе и другие напитки. Что касается меня, то я понимаю отдых как полную

свободу от любой активности, покой, расслабление. Ваш отдых должен приносить абсолютное освежение всей вашей нервной системе.

Отдых не означает сидения, положив нога на ногу, потому что когда вы сидите в такой позе, вы даете огромную нагрузку на артерию, питающую конечности, а также бесцельно растрачиваете нервную энергию. Значит, вы уже не отдыхаете — вы нагружаете свое сердце огромной работой.

Отдыхать — это значит обеспечить свободную циркуляцию крови во всем организме. Если ваши ботинки слишком тесны, если галстук завязан слишком туго и воротничок рубашки слишком тесен,— знайте, что вы не отдыхаете.

Искусством отдыха необходимо овладеть, как искусством сосредоточения. Но одним из самых лучших способов отдыха являются солнечные ванны, потому что нет ничего более расслабляющего мускулы и нервы, как успокаивающие солнечные лучи.

Когда вы отдыхаете, вы должны освободить свой мозг от всех забот, волнений и проблем. Такой отдых приносит вам глубокое расслабление.

Другим видом отдыха является короткий сон, во время которого вы должны полностью расслабить свои мышцы.

Что касается меня, то самым лучшим восстановителем я считаю ночной сон, но не все люди имеют хороший, спокойный и освежающий сон. Большинство людей не заработало себе отдых, отдых должен быть заработан физической и умственной деятельностью, так как они идут рука об руку. Вы можете упиться лекарствами до бессознания, но никогда ни одно лекарство не принесет вам освежающего, здорового, нормального сна.

Частая смена деятельности — это важнейший фактор сохранения хорошего здоровья. В течение дня мы должны чаще менять виды нашей деятельности.

Мы живем в сумасшедшем, пропитанном духом соревнований мире, который на деловом языке называется “бешеной скачкой”; в условиях нашей цивилизации, когда люди съедают друг друга, нам приходится выдерживать огромное напряжение и переносить удары. Я уверен, что это и есть та самая причина, по которой люди увлекаются табаком, кофе, алкоголем и другими стимуляторами.

В деловом мире царит не только дух соревнования, но также и желание укрепить свое общественное положение.

Люди вечно стремятся перещеголять друг друга, неустанно следуя ими же созданному стереотипу. Таким образом, этот фальшивый стереотип забирает огромное количество энергии.

Вся наша современная цивилизация есть не что иное, как "подхлестывающий кнут", изматывающий нас.

ЖИЗНЬ — ЭТО РАДОСТЬ

Чтобы иметь способность к расслаблению, отдыху и сну, ваш день должен быть спланирован так, чтобы в нем оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна. Вы не сможете наслаждаться хорошим сном, если перегрузили свой желудок. Вы не сможете иметь хороший глубокий сон, если не проводили на свежем воздухе физических упражнений, таких, например, как 2-мильная ходьба и садовые работы.

Я не сторонник считать домашнюю работу или свои повседневные обычные дела источником большой физической нагрузки.

Если вы являетесь жителем города, возьмите себе за правило выезжать за город, где вы сможете по-настоящему отдохнуть, расслабиться и привести себя в порядок.

Вы не можете получать хорошее здоровье, не предоставляя своему организму периодов отдыха, так необходимых для обновления и запасов энергии. И еще, вы должны относиться к своему организму, как к своей машине — заботливо и внимательно, а каждой машине обязательно нужен отдых. Если вы этого не сделаете, то скоро обнаружите много неполадок.

КАК ВЫ ДОЛЖНЫ СТОЯТЬ, СИДЕТЬ И ХОДИТЬ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЯ

Когда вы сидите, вы должны следить, чтобы ваш позвоночник был прямым, брюшная полость не отвисала, а была подтянута, плечи оттянуты назад, голова поднята высоко и не наклонялась. Руки вы можете согнуть и положить на колени.

Когда вы ходите, вы должны ориентировать ваш шаг по средней линии грудной клетки, это дает вам большой размашистый, пружинящий шаг, потому что когда вы

идете таким правильным размеренным шагом, он автоматически вырабатывает энергию.

Привычки либо создают, либо разрушают нас.

Когда вы сидите, никогда не кладите одну ногу на другую, под коленями проходят две самые большие артерии, разносящие питательную кровь мускулам ниже колен к тысячам нервов, расположенных в ногах.

Когда вы кладете ногу на ногу, вы немедленно нарушаете кровообращение, заставляя кровь течь тончайшей струйкой.

Следовательно, когда мышцы ноги и колена не имеют достаточного кровообращения и не получают достаточного питания, вы сознательно приводите себя к застойным явлениям в конечностях, которые могут привести к застою вен и к разрушению капилляров. Посмотрите на обнаженные лодыжки людей 40 лет и ниже, которые взяли себе привычку сидеть положа ногу на ногу, и вы увидите, как разрушены вены и капилляры. Эти люди страдают обычно "холодными ногами".

Известного специалиста по сердечным заболеваниям как-то спросили: "Когда чаще всего людей поражает сердечный приступ?" Специалист ответил: "В то самое время, когда они спокойно сидят, положив одну ногу на другую".

Итак, вы можете видеть, что когда вы сидите, вы должны держать обе ноги на полу и никогда не класть их одну на другую. Люди с этой привычкой всегда имеют отложение солей в суставах в большей степени, чем те, которые этого не делают.

Это одна из самых худших привычек человека, она выводит из равновесия бедра, позвоночник, нарушает положение головы и может стать одной из самых главных причин хронических болей в спине. Привычка к плохой осанке любого рода может принести невыносимые боли в верхней части спины и быстро накапливающуюся усталость в плечах.

В такой же мере боль может появляться в области от основания шеи до спины, сочетаясь с окостенением поясницы: неправильная осанка может развить боли не только в спине, но и во всем теле.

Одной из самых простых и самых хороших привычек для организма является привычка стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо. Это не требует каких-то особых затрат энергии, но зато верная осанка вырабатывается сама собой, и все заболевшие, обвисшие жизненно важные

органы придут в нормальное положение и будут нормально функционировать.

Вы должны следить за правильной осанкой и это должно войти у вас в ежедневную привычку.

НАУКА О ПИТАНИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИВЫСШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Мы привыкли рассматривать человека, который обладает хорошим аппетитом, как здорового человека, и если мы видим больного человека, мы всегда стремимся одобрить его решение побольше есть, чтобы выздороветь.

Многие люди, изучающие вопросы питания, приходят в замешательство от слишком большого разнообразия различных мнений. Некоторые авторитеты по питанию рекомендуют высокобелковую диету, другие низкоуглеводистую; есть также такие, которые рекомендуют диету из сырых фруктов; вегетарианскую диету, молочно-растительную диету. Я отдаю должное каждому из этих мнений в вопросах питания.

Но я уверен, что невозможно точно следовать какой-нибудь абсолютной диете. Главное, чтобы исключить из вашей пищи все извращенные продукты современной цивилизации, их не так много по сравнению с теми продуктами, которые вы должны есть.

Есть старая пословица: "Человек к 40 годам либо свой собственный доктор, либо он дурак".

Каждый человек — существо совершенно неповторимое. Я не собираюсь убеждать вас принять какой-либо определенный образ питания, но вы должны питаться только высшей по качеству пищей.

Если вы едите мясо, я не советовал бы вам есть его свыше 3 раз в неделю; если вы едите яйца, я не советовал бы вам есть свыше 4 штук в неделю. А главное, постепенно добавлять все большее количество сырых фруктов и овощей к своей пище.

Фрукты — самая здоровая пища для человека

Я начинаю свой список со свежих фруктов, так как я отношу фрукты к лучшей пище для человека. Свежие и сухие фрукты могут быть использованы сами по себе или добавлены в качестве десерта к другим продуктам.

Яблоки
Персики (сухие и свежие)
Вишня
Хурма
Грейпфруты
Лимоны
Апельсины
Груши
Дыня
Виноград
Абрикосы
Голубика
Клюква
Слива (свежая и сухая)
Чернослив (свежий и сухой)

Овощи — очистители и защитники

Свекла
Кабачки
Желтая фасоль
Морковь
Зеленый перец
Тыква
Огурцы
Шпинат
Пастернак
Баклажаны
Спаржа
Салат
Кукуруза
Стручковая фасоль
Редис
Репа
Капуста (5 видов)
Чеснок
Зеленый горошек
Сельдерей
Лук
Картофель
Помидоры
Турнепс

Орехи и семечки

(орехи и семечки богаты белками)

Миндаль
Арахис (обжаренный, если хотите)
Каштаны
Семечки подсолнуха
Грецкие орехи

Бобовые

Бобы, чечевица, лущеный горох

Масла

Кукурузное масло
Подсолнечное масло
Соевое масло
Оливковое масло

Голодание и проведение программы здоровой жизни требуют мужества для следования им в этом нездоровом и отравленном мире. Не позволяйте себе опускаться до уровня слабовольного человека. Это — естественный отбор. Живите долго и не теряйте бодрости!



8—2298

Ожирение, тучность — избыточное отложение жировой ткани в подкожной клетчатке и других тканях организма, связанное с нарушением обмена веществ.

Первая стадия накопления жира характеризуется словом "полнота", что означает упитанность в меру. За полнотой, если потребление пищи превышает потребность в ней, может наступить избыточная полнота, а затем — и ожирение, тучность. Располневшим следует знать, как развивается накопление жира, что этому способствует и какими должны быть мероприятия, чтобы от излишнего жира своевременно избавиться.

Ожирение имеет одну особенность, отличающую его от многих других болезней. Особенность эта в том, что не только окружающие тучных (родственники, знакомые), но и они сами, как правило, не считают себя больными и не обращаются своевременно к врачу. Обратившись же, не имеют обычно желания и умения серьезно лечиться. Такое отношение к своему здоровью продолжается до тех пор, пока не обнаружатся тягостные признаки поражения сердечно-сосудистой системы, печени, желчных путей, поджелудочной железы или других органов.

Естественно возникают вопросы: когда полнота переходит в ожирение, кого считать тучным, какой вес тела по отношению к росту является нормальным и какой избыточным?

На эти вопросы можно ответить, измерив рост и взвесив тело (без одежды и обуви), сопоставив полученные цифровые показатели и пользуясь специальными методами (формулами). Одним из самых простых является метод, предложенный Броком: от величины роста тела, выраженного в сантиметрах, отнимают 100 и получают величину максимально нормального веса тела, выраженную в килограммах.

Из книги Г.А. Свентицкого "Советы врача полным и тучным". Ставрополь, 1968.

Например, при росте в 170 см он равен 70 кг, но при росте ниже 160 см или выше 175 см к показателю веса тела, исчисленному по методу Брока, добавляют 2—3 кг (ориентировочно).

Так, при росте в 156 см максимально нормальный вес будет равен не 56 кг (156—100), а 58—59 кг; при росте 178 см этот вес должен равняться не 78 кг (178—100), а 81.

Вес тела считается избыточным, если он превышает 10% по отношению к весу максимально нормальному, а люди, имеющие этот избыточный вес, считаются ожиревшими.

Так, при росте 170 см верхней границей максимально нормального веса тела будет 77 кг (10% от 70=7,0). Величину ожирения принято различать по степеням.

Однако такой метод определения степени ожирения может в ряде случаев привести к ошибкам. Ведь нередко встречаются люди, хорошо сложенные, с развитой мускулатурой, вполне здоровые, которые при росте 160 см имеют вес тела 48 кг (балерины, спортсмены). В дальнейшем, в пожилом возрасте их вес иногда повышается до 60—66 кг. При расчете этого веса по методу Брока они должны были бы считаться людьми нормально упитанными. Но, учитывая их прежний максимально нормальный вес (48 кг), нельзя вес в 60—68 кг признать нормальным для этих людей. Они являются уже людьми тучными. Насколько изменчив вес тела здоровых людей, видно из статистических сводок зарубежных обществ страхования жизни. По их данным, на 1 см роста здоровых нормальных людей приходится от 340 до 530 г веса тела. Таким образом, человек, рост которого 170 см, может иметь вес от 62 до 90 кг и не считаться тучным, если у него нет видимого избыточного отложения жира в подкожной ткани.

Таблица 1

ВЕЛИЧИНА ОЖИРЕНИЯ ПО СТЕПЕНЯМ

Степень ожирения	Превышение веса тела в %	Превышение веса тела (кг) при росте 170 см	Вес тела в кг при росте 170 см
1-я	11—29	8—20	78—90
2-я	30—49	21—34	91—104
3-я	50—100	35—70	105—140
4-я	101 и более	71 и более	141 и более

При определении максимально нормального веса тела и степени ожирения следует учитывать не только соотношение роста и веса, но также возраст и пол обследуемого.

Решить вопрос о том, кого и в какой степени считать ожирелым, должен врач, руководствуясь не только таблицами и формулами, но также материалами клинического обследования и анамнеза (медицинские сведения о настоящем и прошлом больного).

Анамнез дает врачу данные для суждения как о весе пациента, так и об особенностях его организма, в частности о состоянии обмена веществ.

У одних вес тела увеличивается медленно, из года в год, у других быстро, в течение короткого времени (прогрессивная форма). Но может быть и так: прироста веса тела за последние годы не наблюдается (стабильная форма) или даже отмечается некоторое уменьшение тучности (регрессивная форма).

Люди, у которых имеется стабильная и регрессивная формы ожирения, могут надеяться на успешное амбулаторное лечение. При прогрессивной же форме рекомендуется лечиться в стационаре.

У располневших людей аппетит может быть нормальным или несколько повышенным. Это состояние аппетита можно условно определить термином “нормофагия” (от греческого слова “фагия”— поедание). Многие, разжирев, начинают ограничивать себя в пище, аппетит снижается и бывает даже ниже, чем у людей нормально упитанных ("гипофагия"). Встречаются и такие больные, у которых аппетит чрезмерен, они съедают огромное количество пищи и не могут насытиться ("гиперфагия").

При нормофагии и гипофагии больным удается соблюдать малокалорийную диету и успешно лечиться как в поликлинике, так и на курорте. Те, у кого имеется гиперфагия, ограничения в еде переносят тягостно, они нуждаются в комплексном лечении (не только диетой) в специализированном санатории или больнице, лечение же их в амбулаторных условиях безуспешно.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Отложение жира в организме связано с превышением прихода тепловой энергии, получаемой в продуктах питания, над ее расходом на различные виды жизнедеятельности. В последней различают: основной обмен, специфи-

ческое динамическое действие пищи и мышечную деятельность.

Под основным обменом (человека и животных) условно понимают энергетические затраты в покое при исключении мышечной деятельности и приема пищи в условиях оптимальной температуры внешней среды (от 20 до 22°).

Здоровый человек среднего возраста, находящийся в указанных условиях, затрачивает 1 большую калорию* на 1 кг веса тела в час. Эта энергия расходуется на обогревание тела, работу внутренних органов и различных систем организма.

Человек, вес тела которого 70 кг, затрачивает 70 к/калорий в 1 час, а за 24 часа — 1680 к/калорий. Такова величина основного обмена в сутки.

Установлено, что всякий прием пищи вызывает повышение обмена веществ в организме. Это повышение, наблюдаемое даже в самых строгих условиях покоя, получило название специфического динамического действия пищи. При обычном смешанном питании расход тепловой энергии на специфическое динамическое действие пищи составляет около 200 к/калорий. Однако при преимущественно белковом питании этот расход повышается до 300 к/калорий.

О специфическом динамическом действии белков известно следующее: через 1,5—2 часа после приема белковой пищи расход тепловой энергии повышается (на 20—25%), достигает максимума через 3 часа (до 30—40%) и продолжается еще в течение 5—6 часов. При потреблении белковой пищи 3 раза в день ее специфическое динамическое действие продолжается около 16 часов (табл. 2).

Если принять расход тепловой энергии на специфическое динамическое действие пищи равный 30% (среднюю

Таблица 2

СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ДИНАМИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ

Название и часы приема пищи	Часы специфического динамического действия пищи
Мясной завтрак в 8 часов	с 10 до 15—16 часов
Мясной обед в 16 часов	с 18 до 24 “
Творожный ужин в 20 часов	с 22 до 4 “

* 1 большая калория = 1 килокалория, 1 к/калория — количество тепла, расходуемое для нагревания литра воды на 1°С.

величину), то за 16 часов расход этот выразится в 336 к/калорий (1 к/калория x 70 x 16 = 1120 к/калорий, 30% от 1120 к/калорий = 336 к/калорий).

Таким образом, на основной обмен и специфическое динамическое действие белковой пищи затрачивается ежедневно человеком среднего роста (170 см) и веса (70 кг) около 2016 к/калорий (1680 к/калорий + 336 к/калорий).

Специфическое динамическое действие углеводов начинается сразу после приема пищи, длится 2—3 часа, при этом обмен веществ повышается на 4—6%. Если принять, что углеводы входят в состав 1-го завтрака (в 8 часов) и 2-го завтрака (в 12 часов), что их специфическое динамическое действие будет продолжаться 5 часов, а обмен веществ увеличится на 5%, то это даст повышение расхода тепловой энергии на 17,5 к/калорий (1 к/калория x 70 x 50 = 350 к/калорий; 5% от 350 к/калорий = 17,5). Итого общий расход энергии на основной обмен и специфическое действие белковой и углеводной пищи составит около 2033 к/калорий (жиры повышают расход энергии столь незначительно, что они при расчетах не учитываются).

Помимо того, человеческий организм затрачивает тепловую энергию на мышечную деятельность (ходьба, труд, спорт и пр.). Эти затраты различны: от 500 до 3000 к/калорий, что показано в таблице 3.

Таблица 3

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ТРАТЫ НА 1 КГ ВЕСА ТЕЛА В 1 ЧАС (ОРИЕНТИРОВОЧНО)

Вид деятельности	Число к/калорий	Вид деятельности	Число к/калорий
Сон и лежание в постели	1,0	Ходьба вверх по лестнице	15,0
Сидение, чтение вслух, писание сидя	1,5	Физзарядка (тяжелая, интенсивная)	8—10,0
Пение	1,7	Работа металлиста	3,2
Легкая работа в комнате	2,0	-"- кузнеца	3,5
Чтение лекций или доклада в аудитории	2—3,0	-"- слесаря	3,5
		-"- пахаря	4,4
Пребывание на воздухе в покое	2,5	-"- грузчика	5,3
		-"- тракториста	2,2
Ходьба медленная (4 км/час)	3,0	Печатание на машинке	3,2
		Стояние	1,75
Ходьба быстрая (6 км/час)	4,5	Спортивный марш	5,3
		Езда на велосипеде	7,1
Ходьба очень быстрая (8 км/час)	9,0	Физзарядка (легкая)	3,5—4,9
		Езда верхом (шагом)	4,0
Плавание	7,0	Езда верхом (рысью)	5,2
Ходьба вниз по лестнице	5,0	Езда верхом (галопом)	7,1

При нормальной (физиологической) регуляции обмена веществ указанные энергетические затраты восполняются пищей. Осуществляется эта регуляция корой головного мозга (передней его долей, подбугровой областью) и эндокринными железами (щитовидной, гипофизом, надпочечниками, половыми железами).

Избыточное потребление пищи, если оно носит не случайный, кратковременный характер и не является сознательным актом (самооткармливание), всегда бывает вызвано нарушениями в каком-либо одном звене или нескольких звеньях указанной цепи эндогенной (внутренней) регуляции обмена веществ. Чаще всего это происходит при перевозбуждении "пищевого центра", открытого физиологом И. П. Павловым*.

Под пищевым центром И. П. Павлов понимал отдел нервной системы, регулирующий химическое равновесие тела (человека и животных). Пищевой центр возбуждается недостатком пищевых веществ в крови и тормозится избытком их. Возбуждение пищевого центра ведет к повышению аппетита и выделению пищеварительных соков (слюнных, желудка, печени, поджелудочной железы, кишечника), что обеспечивает хорошее переваривание и усвоение пищи.

В последние годы доказано, что пищевой центр локализуется в подкорковых структурах (гипоталамус), а также в коре головного мозга. При поражении части мозга, относящейся к пищевому центру, могут наблюдаться как чрезмерный болезненный аппетит (булимия), так и полное отсутствие его (анорексия).

Высказывания И. П. Павлова о ведущем значении коры головного мозга для возбуждения и торможения пищевого центра подтверждены в наше время многими исследованиями.

Итак, перевозбуждение пищевого центра является одной из ведущих причин повышенного аппетита, переедания, что приводит к ожирению. Что же способствует перевозбуждению пищевого центра?

Один из выдающихся последователей великого физиолога И. П. Павлова, наш соотечественник и современник И. П. Разенков на основании многолетних опытов сделал следующее заключение: "Пребывание собак на преимуще-

---

* *И. П. Павлов.* Полное собрание сочинений. М. Т. 3. Ч. 1. 1951. С. 148, 149, 153, 155.

ственно углеводном режиме ведет к увеличению сокоотделения в первую фазу — нервно-рефлекторную и к уменьшению его во вторую фазу — гуморально-химическую.

При преимущественно мясном режиме питания наблюдаются обратные отношения: уменьшение секреторной деятельности в первую фазу и увеличение ее во вторую. ...Преимущественно жировое питание ведет к значительному увеличению желудочной секреции во вторую фазу. Первая фаза — нервно-рефлекторная,— либо не изменяется, либо незначительно уменьшается..."

Из этих исследований ясно, что различная реакция пищеварительных желез у экспериментальных животных, бывших на разных пищевых режимах, зависит от различной возбудимости пищевого центра. Наибольшее возбуждающее влияние на него оказывает углеводная диета — питание хлебом, кашами, картофелем, сахаром.

В первые послевоенные годы характер питания широких трудящихся масс был по преимуществу углеводным, да и сейчас еще для многих людей он продолжает оставаться таким же.

Особое значение в возбуждении пищевого центра и секреторной деятельности желудка имеет потребление сахара и сладостей (их принято в диетологии называть водорастворимыми углеводами). Они быстро переходят из желудка в 12-перстную кишку, где превращаются в глюкозу и всасываются кишечной стенкой. Глюкоза, всосавшись через капилляры кишечных ворсинок, попадает в кровеносную систему и с током крови через воротную вену доставляется в печень. Здесь одна часть глюкозы превращается в гликоген (животный крахмал), другая — в неизменном виде проходит через печень и разносится с током крови по всему организму. Чем слабее гликогенообразующая функция, тем больше глюкозы поступает в кровяное русло и тем выше будет ее содержание в периферической крови вскоре же (через 15—30 минут) после приема водорастворимых углеводов.

В каждых 100 миллилитрах (мл) крови у человека натощак содержится около 80—100 миллиграммов (мг) глюкозы. Условное обозначение этого: 80—100 мг%. После приема водорастворимых углеводов содержание глюкозы возрастает до 130—150 мг% и более. Повышение глюкозы в крови выше 120 мг% обозначается в медицине термином "гипергликемия", падение ее до 70 мг% и ниже — тер-

мином “гипогликемия”. Повышение содержания глюкозы в крови до 170—180 мг% ведет к прохождению ее через почки и появлению в моче. Это явление обозначают словом “гликозурия”.

В ответ на гипергликемию и гипогликемию в организме человека возникают реакции, в результате которых выравнивается нарушенное состояние крови. При гипергликемии происходит возбуждение островкового (инсулярного) аппарата поджелудочной железы, выделение инсулина и превращение глюкозы в гликоген, отложение его в печени и мышцах. В силу этой инсулярной реакции уже через 1,5 часа после приема водорастворимых углеводов содержание глюкозы в крови возвращается к исходному.

Самое замечательное в этой реакции то, что инсулина выделяется ровно столько, сколько необходимо для превращения глюкозы в гликоген. Если же инсулина выделится больше потребности, то неиспользованный на гликогенообразование остаток его разрушается антиинсулином (инсулиназой), образующимся в печени и мышцах. Так происходит эта реакция при ненарушенной регуляции обмена веществ. Но вот оказалось, что инсулина выделилось больше потребности, а инсулиназы недостаточно, и тогда через 1,5 часа после приема водорастворимых углеводов содержание глюкозы в крови падает ниже исходного. Это — гипогликемия. Для организма падение содержания сахара в крови ниже физиологического, свойственного ему, привычного для него,— состояние тягости и в некоторых случаях опасное для жизни. При гипогликемии ограничивается поступление глюкозы в мозг, в связи с чем возникает ощущение общей слабости, сонливости, теряется ясность мышления, появляется головокружение и может наступить потеря сознания. Одновременно иногда наблюдается спазм коронарных сосудов сердца и малокровие сердечной мышцы; при резкой, быстро наступившей и длительной гипогликемии появляется боль в области сердца (стенокардия).

Столь тяжелое последствие гипогликемии встречается нечасто и преимущественно у людей пожилого возраста, страдающих атеросклерозом. Гипогликемия обычно проявляется лишь у людей с нарушенной регуляцией углеводного обмена и притом тогда, когда они допускают длительные перерывы в еде и излишества в потреблении углеводов вообще и водорастворимых в частности.

При гипогликемии одним из постоянных ее признаков является чувство голода и дрожание рук, одновременно лицо покрывается каплями пота. Если гипогликемия выражена резко, голод бывает столь сильным, что хотя едят много, но не могут насытиться. В этом случае избыточное потребление пищи — это естественное стремление организма исправить нарушенный химизм крови.

Некоторые люди, лакомки от природы или по воспитанию, ищут в еде одно из наслаждений жизни. Они не довольствуются обыденной, простой пищей, стремятся к чрезмерно вкусным блюдам, возбуждают аппетит алкоголем, солеными и раздражающими аппетит закусками, едят очень много. А. П. Чехов, который отрицательно относился к таким людям, описал одного из них —"благообразного господина" в рассказе "Глупый француз". Едва ли кто более красочно и полно сумел изобразить чревоугодие. Его неизбежное последствие — тяжелое ожирение. Но оно иногда возникает и при относительно небольшом количестве принимаемой пищи. Это может быть вызвано прежде всего нарушением физиологического состояния центральной нервной системы и подчиненных ей желез внутренней секреции.

Что же расстраивает регуляцию процессов обмена веществ, какие нарушения гигиенических условий жизни способствуют возникновению ожирения?

1. Перевозбуждение пищевого центра вследствие избыточного потребления углеводов, злоупотребления сладостями, применения специальных возбудителей аппетита, длительных перерывов между приемами пищи.

2. Отравление центральной нервной системы:

а) щавелевой кислотой, которая образуется при избытке в пище углеводов и одновременно при недостаточной мышечной деятельности, дефиците витаминов группы "В" и кислородном голоде;

б) промышленными ядами (сероводород, сернистый ангидрид и др.), выбрасываемыми в атмосферу.

3. Напряженная нервно-психическая деятельность (быстрые темпы работы, повышенная ответственность за ее результаты).

4. Недостаточный отдых (укороченный сон).

5. Ослабление деятельности мышечной системы, образование вследствие этого вредных для нервной системы продуктов обмена веществ.

6. Чрезмерный шум (промышленный, городской, автотранспорт).

7. Бытовые, служебные и семейные микропсихотравмы.

При нарушении регуляции обмена веществ уменьшается расходование эндогенной тепловой энергии (основной обмен и специфическое динамическое действие пищи). Даже небольшое снижение этого расхода (примерно с 2000 до 1800 к/калорий) даст ежедневное накопление 21,5 г жира, который, превратившись в жировую ткань, увеличит вес тела приблизительно на 31 г в день и через год на 11, 3 кг*.

В некоторых, сравнительно редких случаях, ожирение может быть связано с заболеваниями желез эндокринной системы.

Рассмотрение этих вопросов выходит за рамки настоящей работы. Однако следует иметь в виду, что при прогрессирующем ожирении, которое не удается приостановить одной из малокалорийных диет (описание их дано далее в специальной главе), необходимо обратиться к врачу-эндокринологу.

Анализируя причины ожирения, надо учитывать еще следующее. Для нормального (физиологического) течения процессов обмена веществ исключительно важное значение имеет обеспеченность тканей кислородом. Кислородное голодание (гипоксия) мозга и тканей вызывает образование как щавелевой кислоты, так и жира.

Атмосферный воздух больших городов загрязнен промышленными газами, угольной пылью, выбросами фабрик, заводов, теплоцентралей. В этих условиях люди дышат поверхностно, поступление кислорода уменьшается, окислительные процессы падают, основной обмен снижается. Почти всю жизнь обитатели больших городов проводят в квартирах. Воздух в них содержит испарения тела, повышенное количество угольной кислоты, выделяемой при дыхании, запахи вещей, нафталина, одежды, книг, продукты сгорания газа, пыль. Само собой разумеется, что окислительные процессы организма в этих условиях протекают на самом низком уровне.

Вывод ясен: как можно больше времени надо проводить вне города, вне квартиры — на свежем воздухе, сочетая это пребывание с физической работой, прогулками, спор-

* Из расчета: 1 г жира превращается в 1,45 г жировой ткани.

том и малокалорийной диетой. Все это повысит энергетические процессы, усилит сгорание жира.

Уже давно установлено (в древней Греции Гиппократом и Галеном), что у одних людей имеется врожденная особенность организма — склонность к полноте, у других — к худобе, у третьих — сохраняется нормальное соотношение роста и веса тела.

В наше время по строению тела и особенностям обмена веществ различают три конституциональных* типа людей:

1. Астеник — худой, узкогрудый, высокий; кишечник короткий, всасывательная способность кишечника снижена; обмен веществ (основной, белковый, жировой, углеводный) ускорен и повышен, преобладают процессы диссимиляций (расщепление химических веществ, поступающих в организм, выведение их).

2. Гиперстеник — полный, широкогрудый, рост низкий или средний; объемистый желудок, длинный кишечник, склонен к ожирению вследствие высокой всасывательной способности кишечника, а также преобладания процессов ассимиляции (усвоения и задержки химических веществ, поступающих в организм).

3. Нормостеник — нормально упитанный, с пропорционально развитой грудной клеткой, высокий или среднего роста, с уравновешенным обменом веществ.

Очевидно, что люди астенической конституции (мужчины и женщины), в силу особенностей строения тела и обмена веществ, не могут, как правило, сделаться тучными. При достаточном питании они худощавы, при обильном полны. Избыточное питание у них может вызвать поносы и похудание. При голоде, болезнях, волнениях они быстро худеют, истощаются. Восполняют утраченный вес тела медленно, с трудом, даже при самых благоприятных условиях питания и жизни.

Мужчины и женщины гиперстенической конституции, в силу тех же особенностей строения тела и обмена веществ, полнеют легко. При обильном питании превращаются в тучных, жирных людей. Они склонны к атеросклерозу, гипертонической болезни, заболеваниям суставов. Располнев, хорошо сохраняют вес тела даже во время болезни, при неблагоприятных жизненных ситуациях и

---

* "Конституция — состояние организма, его реактивные особенности, сложившиеся в процессе развития во взаимодействии с окружающей средой на основе наследственных и приобретенных свойств". Большая Медицинская Энциклопедия. Изд. 2-е. Т. 13. С. 887.

малокалорийной диете. Этим людям надо регулярно контролировать себя — питаться умеренно, соблюдать диету, время от времени взвешиваться: заметив избыточную полноту, обратиться за советом к врачу.

Люди нормостенической конституции легко сохраняют нормальный вес, но легко могут пополнеть и похудеть в зависимости от характера питания и условий существования. Они так же, как и гиперстеники, должны следить за весом тела. Своевременно ограничив себя в еде, усилив мышечную деятельность, можно восстановить нормальную упитанность.

На основании многолетних исследований И. П. Павлова и его последователей было установлено, что для характеристики функциональных особенностей нервной системы имеют значение сила двух противоположных нервных процессов — раздражительного и тормозного, а также их равновесие и подвижность. Были выделены следующие типы высшей нервной деятельности:

1. Сильный, неуравновешенный, возбудимый с преобладанием реакций возбуждения и недостаточным торможением (холерический темперамент, по Гиппократу).

2. Сильный, уравновешенный, подвижный (идеальный, по И. П. Павлову, сангвиник, по Гиппократу).

3. Сильный, уравновешенный, спокойный или медлительный, инертный, с преобладанием процессов торможения (флегматик, по Гиппократу).

4. Слабый тип, характеризующийся слабостью раздражительного и тормозного процесса с относительным преобладанием последнего (меланхолик, по Гиппократу).

Склонны к полноте и ожирению флегматики и меланхолики, холерики же обычно не полнеют. Сангвиники могут легко достичь полноты и с трудом сделаться жирными. Но, рассматривая значение типов высшей нервной деятельности с точки зрения процессов обмена веществ, необходимо принять во внимание следующее: "Образ поведения животных и человека обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, то есть зависят от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этого слова"*.

---

* Большая Медицинская Энциклопедия. Изд. 2-е. Т. 13. С. 891.

Существенное значение в "воспитании" имеют так называемые семейные традиции: избыточное питание, с превышением углеводов и жиров; оно может оказать неблагоприятное влияние на врожденные особенности нервной системы и способствовать появлению у холерика или сангвиника типологических черт флегматика. Обильное же потребление белков при ограничении жиров и углеводов "воспитывает" из сангвиника и флегматика человека холерического темперамента.

Таким образом, вопрос об ожирении с точки зрения его происхождения и развития представляется многообразным и сложным. Своевременное выявление начальных форм ожирения, предупреждение дальнейшего его развития и успешное лечение во многом зависят от правильного понимания больным тяжелых последствий ожирения, серьезного отношения к лечению.

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Как отмечалось в предыдущей главе, ожирение всегда развивается в тех случаях, когда приход тепловой энергии, получаемой в пище, превышает расход ее на основной обмен, специфическое динамическое действие пищи и мышечную деятельность.

При ожирении наблюдаются разнообразные нарушения обмена веществ, которые следует учитывать при лечении.

Особое внимание надо обратить на нарушение белкового обмена. Проявляется это нарушение в увеличении количества мочевой кислоты в крови и тканях, повышении продуктов азотистого обмена в крови, тканях, мозге, задержке аммиака нервными клетками.

Повышенное образование мочевой кислоты может быть вызвано избыточным потреблением бобовых растений (фасоль, горох, бобы, соя), избирательно поглощающих из почвы микроэлемент молибден.

Под влиянием последнего активизируется фермент ксантиноксидаза, расщепляющий белковые комплексы (нуклеопротеиды) до мочевой кислоты.

Эндогенному образованию мочевой кислоты способствуют также нарушения в питании: недостаточность в пище некоторых аминокислот (особенно лизина). У лиц, разжиревших от избыточного потребления хлеба, каш, сладостей, ожирение нередко сочетается с подагрой (как утратной, так и оксалатной). Избыточное образование аммиака

у тучных проявляется в кожном зуде, беспокойстве, падении умственной деятельности. Необходимо знать, что глютаминовая кислота нейтрализует аммиак. Много глютаминовой кислоты содержится в твороге.

У тучных имеются отчетливо выраженные нарушения жирового обмена. В крови содержание жиров повышается (гиперлипемия), в то же время деятельность фермента, расщепляющего жир (липазы), уменьшается. Из этого бесспорного факта был сделан вывод о том, что из диеты тучных нужно полностью исключить жир. Но обезжиренная диета оказалась не только не полезной, но даже вредной. При малом содержании в пище жиров нарушалась деятельность кишечника (появлялись запоры), жирорастворимые витамины не усваивались организмом, снижалось образование надпочечниками стероидных гормонов (кортизон и др.), падала сопротивляемость по отношению к инфекциям. В связи с этим, по современным воззрениям, количество жиров в диете должно быть не менее 60 г. При этом преимущество следует оказывать жирам растительным, как наилучшим образом обеспечивающим физиологические потребности организма.

В крови тучных наблюдается также повышенное содержание холестерина (гиперхолестеринемия). В связи с этим рекомендуется ограничивать потребление продуктов, богатых холестерином. Неблагоприятное влияние гиперхолестеринемии на развитие атеросклероза хорошо известно.

Ограничивая потребление пищи, содержащей холестерин, следует помнить, что он синтезируется внутри организма (эндогенно) из уксусной и ацето-уксусной кислот, а эти последние образуются из углеводов. Следовательно, борьба с гиперхолестеринемией это прежде всего ограничение в пище углеводов.

Ожирение, как правило, всегда сопровождается нарушениями углеводного обмена.

Довольно часто в кровяном русле наблюдаются резкие колебания содержания глюкозы: "гипергликемия", быстро сменяемая "гипогликемией".

"Гипергликемия", как указывалось выше, связана с недостаточностью гликогенообразующей функцией печени. Она проявляется при употреблении сладостей, к которым пристрастны тучные. "Гипогликемия" же вызывается "гиперинсулинизмом",— повышенной функцией инсулярного аппарата поджелудочной железы и недостаточной продук-

цией инсулиназы — фермента, инактивирующего (разрушающего) инсулин.

Колебания эти в содержании глюкозы нарушают физиологическое состояние сосудов, травмируют их. На этой почве возникают такие заболевания, как эндартериит конечностей и легочный артериит.

Вследствие кислородного голодания (об этом говорилось выше) и неполного окисления углеводов в крови у тучных значительно повышается концентрация молочной кислоты (в среднем на 130%).

У 40 человек из 1000 обследованных больных ожирением был выявлен сахарный диабет (Гротт и соавторы).

Клиницисты уже давно единодушны в том, что ограничение углеводов в диете является совершенно обязательным для всех больных ожирением. Разногласия существуют только о размере этого ограничения.

У больных, страдающих ожирением, выявлена повышенная проницаемость капилляров, задержка в тканях натрия и соответственно — воды.

Эта задержка может быть значительной. Установить даже приблизительно ее количество у конкретного больного — задача трудная. Один из видных специалистов по обмену веществ профессор Э. Керпель-Фрониус пишет: "Несмотря на большие колебания в зависимости от упитанности, возраста и пола, можно сказать, что в теле здорового молодого мужчины содержится в среднем 61,1%, а в теле здоровой молодой женщины — 51,2% воды на 1 кг веса тела".

При патологических состояниях во внутренних органах (печени, селезенке, почках, легких и др.) может задержаться около 8 литров жидкости, в коже — 2—3, в подкожной клетчатке — 20—30 литров.

Учитывая потери в весе тела при лечении, нужно знать, что они образуются не только за счет уменьшения жира, но также и за счет выведения из организма излишней жидкости. После однодневного применения творожной диеты (500 г творога) потеря в весе колеблется от 1,5 до 2,5 кг, между тем потеря жира за это время не превышает 108 г (творожная диета дает около 1100 к/калорий), на основной обмен и специфическое динамическое действие пищи потребуется около 2100 к/калорий (ориентировочно), следовательно, за счет запасов жира будет израсходовано 1000 к/калорий, на что потребуется около 107 г жира.

В связи с указанными особенностями водно-солевого обмена у тучных им рекомендуется значительно ограничивать употребление поваренной соли: соленые продукты из диеты исключать, пищу варить без соли, по изготовлении присаливать из расчета 2—3 г в день. Надо знать, что почти все пищевые продукты содержат поваренную соль, некоторые — значительное количество.

Ограничено должно быть и потребление жидкости. Размеры этого ограничения различны, в зависимости от сезона года и характера питания. Необходимо следить за тем, чтобы выведение мочи было достаточным (не менее 1 литра за сутки). При значительном ограничении жидкости возникает опасность выпадения минеральных веществ в мочевыводящих путях и образования камней. Почечнокаменная болезнь весьма распространена среди больных ожирением.

Из данных о нарушениях в обмене веществ ясно, что ожирение — болезнь многообразная, сложная. Для успешного ее лечения требуется длительное время, воля больного к лечению, врачебное руководство. Следует при этом помнить, что ожирение ведет к возникновению других заболеваний.

Нам нередко приходилось наблюдать, как после избавления от избыточного жира наступало излечение от сопутствующих ему недугов (гипертонической болезни, подагры, гастрита, дискинезии кишок, оксалурии и др.).

У тучных больных чаще всего поражается сердечно-сосудистая система. Заболевания ее различны. Это и миокардиодистрофия ожирелых, гипертоническая болезнь (разных стадий и фаз), кардиосклероз и коронаросклероз, атеросклероз (включая склероз мозговых сосудов), легочное сердце (кардиопульмональный синдром) и легочный артериит. Инфаркт миокарда встречается у тучных в 2,5 раза чаще, чем у нормально упитанных.

На втором месте по частоте заболеваний, сочетающихся с ожирением, находится патология пищеварительной системы. Наибольшее значение имеет поражение печени и желчных путей (гепатиты, циррозы печени, холециститы, желчнокаменная болезнь). Эти заболевания встречаются у женщин чаще, чем у мужчин, и преимущественно у лиц с избытком веса тела более 25% по формуле Брока. Часто наблюдаются дискинезия кишечника (запоры) и вздутие кишок на почве избыточного отложения жира, ослабление тонуса кишечной мускулатуры, падение пери-

стальтики. У одного такого тучного больного при хирургической операции был удален сальник, вес которого превышал 4,8 кг.

У многих встречаются повышенная секреция и кислотность желудка и связанные с этим изжоги, отрыжки, ощущение тяжести после еды, изредка гиперацидный гастрит.

Известно немало случаев поражения опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, анкилозы суставов на почве нарушения обмена веществ, подагра. На этой же почве встречаются предшественники почечнокаменной болезни, различные диатезы: повышенное образование и выведение через мочевые пути солей мочевой кислоты (уратурия), фосфорной кислоты (фосфатурия) и наиболее часто — солей щавелевой кислоты (оксалурия).

Помимо этих заболеваний у тучных могут быть различные поражения периферической нервной системы: невриты, радикулиты.

Эти заболевания, сочетающиеся с ожирением, требуют дифференцированного комплексного лечения, включая и различные методы диетической терапии.

Главной причиной возникновения ожирения является нарушение регуляторной деятельности центральной нервной системы (коры больших полушарий и подбугровой области). Это нарушение вызывает появление различных функциональных расстройств желез внутренней секреции. Во всех случаях ожирения современными методами исследования выявлено снижение функции щитовидной железы. Хотя оно и незначительно, все же вызывает уменьшение расхода тепловой энергии на основной обмен и способствует накоплению жира.

У больных ожирением обнаруживается повышенная продукция антидиуретического гормона, выделяемого задней долей гипофиза.

Этим обусловлена значительная задержка в организме тучных натрия и воды.

Усиливают деятельность щитовидной железы продукты, богатые йодом (морковь, морская рыба) и кобальтом (свекла, выращенная на черноземной почве, крупа овсяная "Геркулес", кукуруза, горошек зеленый). Способствуют повышению синтеза тироксина — гормона щитовидной железы — белки, богатые аминокислотой тирозином (говядина, баранина, курица, бобовые растения, из них больше всего соя).

Тормозят антидиуретическое действие гормона ганглиоблокатор гексоний и препарат трийодтиронин. Усиливает диурез (мочевыведение) диета, богатая калием (овощи, плоды, ягоды) и бедная натрием.

При лечении больных ожирением, сочетающимся с другими заболеваниями и различными функциональными расстройствами эндокринной или нервной системы (повышенная раздражительность, бессонница), нельзя обойтись без регулярного руководства со стороны врача (специалиста-эндокринолога, невропатолога).

Лечение больных ожирением является делом трудным и нередко малоуспешным.

В преобладающем большинстве случаев это зависит от легкомысленного отношения больных к своему здоровью, от непонимания и незнания сущности болезни и ее последствий, от пренебрежительного отношения к диетическому лечению.

Ведущим и почти единственным лечебным методом является диетическая терапия.

Какой же должна быть диета, как ее применять при ожирении? По данному вопросу мнения различны. Поэтому кроме суждения автора данной работы уместно привести рекомендации других авторов. Нет сомнения, что некоторые из диетических рекомендаций врачей прошлых времен применялись успешно.

ДИЕТЫ ПРИ ОЖИРЕНИИ РАЗНЫХ АВТОРОВ

ДИЕТА ЭБШТЕЙНА (1887 ГОД)

О лечении больных ожирением интересны высказывания известного немецкого исследователя профессора Эбштейна.

1. При лечении тучности должен исчезнуть только жир, т. е. лечение не должно вести к белковому истощению, к анемии, к потере и исчезновению других тканей.

2. Лечение должно быть легко применимо во врачебной практике, оно не должно сопровождаться лишениями и жертвами со стороны больного.

3. Лечение должно быть организовано так, чтобы его можно было применять длительно и без вреда.

4. Все так называемые “голодные” способы лечения должны быть отвергнуты.

5. Жир предпочитается углеводам.

6. В результате лечения похудение должно быть около 0,5 кг за одну неделю.

7. Необходимо изменить режим питания и весь порядок жизни так, чтобы больной мог его усвоить и удержать на всю жизнь.

В своих диетических назначениях Эбштейн особое значение придает жиру. По его данным, жир лучше, чем всякое другое пищевое вещество, успокаивает голод и утоляет жажду. Он ссылается при этом на Гиппократа и на Фойта, основоположника учения о питании здоровых людей.

Во всех современных Эбштейну системах лечения тучных количество жира в диете было крайне ограничено.

Выступление Эбштейна, рекомендовавшего повысить норму жира при лечении тучности, было воспринято как доктрина: "Лечи жирных жиром". Отголоски этих неверных суждений сохранились до настоящего времени. Необходимо поэтому сослаться на слова автора, предвидевшего это. "Было бы очень мало согласно с действительностью,— пишет он,— если б стали утверждать, что я лечу тучных людей жиром, я только восстанавливаю права жира, присущие ему как пищевому средству".

Количество жира в диете Эбштейна колебалось от 70 до 40 г, то есть находилось в пределах физиологических норм, принятых в современной нам медицине.

Приводим меню диеты больного, страдавшего ожирением около 20 лет и успешно излеченного Эбштейном.

Название блюд и продуктов

Завтрак:	1. Одна чашка черного чая без сахара и молока	250 г
	2. Хлеб пшеничный, поджаренный в масле	50 г
Обед:	1. Суп на мясном бульоне из овощей, бедных углеводами.	120—130 г
	2. Мясо жареное или вареное с жирным соусом	120—180 г мяса в сыром виде
	3. Овощи тушеные и жареные (из числа бедных углеводами)	100 г

	4. Плоды свежие	100 г
	Тотчас же после обеда — 1 чашка черного чая без сахара и молока	250 г
Ужин:	1. Чашка черного чая без сахара и молока	250 г
	2. Яйцо 1 штука или небольшой кусок жирного жаркого или то и другое; либо вареная колбаса, свежая или копченая рыба	
	3. Хлеб пшеничный	30 г
	4. Масло сливочное + немного свежего сыра (иногда)	15—20 г
	5. Фрукты свежие	100 г

На основании этого перечня продуктов в диете Эбштейна могло содержаться около 85 г белков, 80 г — жиров и 100 г углеводов, что давало 1500 к/калорий.

Необходимо отметить, что Эбштейн на склоне лет излечился от тучности созданной им диетой, применял ее много лет и, по его описанию, обладал в это время хорошим здоровьем и много работал.

ДИЕТА НООРДЕНА

В нашей стране длительное время (начиная с 1908 г.) применялось (да и сейчас еще применяется, особенно на курортах) диетическое лечение больных ожирением по системе Карла Ноордена.

Это выдающийся ученый, обогативший медицинскую науку оригинальными исследованиями болезней органов пищеварения и обмена веществ. Им разработаны и применены в клинике многие диеты при различных заболеваниях, некоторые из этих диет используются и в настоящее время.

Диетическое лечение больных ожирением, по Ноордену, должно проводиться дифференцированно, в зависимости от степени ожирения.

К ожирению 1-й степени Ноорден относил случаи, когда фактический вес превышает максимально нормальный вес на 5—15 кг (то есть на 10—20%); к ожирению 2-й степени — с превышением веса тела на 16—25 кг (то есть на 20—30%) и к ожирению 3-й степени — случаи с избыточным весом более чем на 25 кг.

При ожирении 1-й степени общее количество калорий в суточной диете ограничивается до 4/5 нормальной потребности. Так, если калорийность пищи в нормальной диете для данного лица определена в 2500—2800 к/калорий (например, для работника умственного труда, имеющего рост 170 см и максимально нормальный вес 70 кг), то для человека тучного, вес которого 80-85 кг, калорийность должна быть снижена до 2240 к/калорий.

Снижение калорийности диеты достигается ограничением сахара, сладостей, хлеба, изделий из теста, крупяных и жирных блюд. Во всем остальном разрешается обычная пища, к которой привык пациент.

Если по истечении нескольких месяцев пользования этой диетой не наступает уменьшения веса тела, то так же, как при ожирении 2-й степени, рекомендуется применять более значительные ограничения в еде.

Нормальная потребность в калориях ограничивается до 3/5. Так, тучный, имеющий рост 170 см, должен получать уже не 2800 к/калорий, а 1680 к/калорий.

Таблица 4

ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД И ПРОДУКТОВ ДИЕТЫ НООРДЕНА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ 2-Й СТЕПЕНИ

Название блюд и продуктов	Количество
Хлеб черствый ржаной на весь день	100 г
1-й завтрак	
Говядина отварная, нежирная	100 "
Огурцы, редис, капуста и другие овощи, бедные углеводами	50 "
Чай или кофе без сахара	250 мл (стакан)
2-й завтрак	
Различные овощи, бедные углеводами, сырые (или в отварном виде) без жира	200 г
Обед	
Бульон говяжий (нежирный)	200 мл (1/2 тарелки)
Говядина нежирная отварная	150 г
Овощи разные, бедные углеводами, в сыром или отварном виде	200 "
Картофель отварной	200 "
Масло сливочное к овощам	10 "
Фрукты свежие для компота на сахарине	200 "

Среди дня

Чай без сахара	250 мл (1 стакан)
Яйцо вкрутую	1 штука

Вечером

Говядина отварная	150 г
Овощи разные, бедные углеводами в сыром или отварном виде	200 "
Картофель отварной	200 "
Масло сливочное для приготовления пищи	10 "
Сыр нежирный (и неострый)	50 "
Фрукты свежие	100 "

Таблица 5

ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД И ПРОДУКТОВ ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ 3-Й СТЕПЕНИ

Название блюд и продуктов	Количество
Масло сливочное на весь день	20 г
Утром	
Чай без сахара	без ограничения
Яйцо вкрутую	2 шт.
Хлеб ржаной черствый	25 г
Обед	
Бульон говяжий	200 мл (1/2 тарелки)
Говядина нежирная отварная	200 г
Картофель отварной	100 "
Огурцы свежие	100 "
Овощи разные, бедные углеводами в сыром или отварном виде	200 "
Фрукты свежие с малым содержанием углеводов	200 "
После обеда	
Чай с лимоном (без сахара)	200 мл (стакан)
Вечером	
Говядина отварная	200 "
Картофель отварной	200 "
Капуста квашеная	200 "
Помидоры или редиска	100 "
Яблоки свежие	200 "

Примечание: В обеих диетах Ноордена вес продуктов указан в сыром виде без отходов (нетто).

В такой диете Ноордена (табл. 4) содержится около 115 г белков, 45— жиров и 200 г углеводов, что дает около 1700 к/калорий.

Если по истечении 2—3 месяцев применения указанной диеты не наступит заметного похудания, то так же, как при ожирении 2-й степени, назначается строгая диета с ограничением калорийности до 1000—2000 к/калорий за счет сокращения в пище углеводов и жиров при сохранении физиологической нормы белков (110 г).

Диета может назначаться лицам с крепким телосложением и здоровой сердечно-сосудистой системой и лишь тем из них, которые могут находиться под постоянным врачебным наблюдением (предпочтительно в лечебных учреждениях). Назначается эта диета на срок не более 1,5—2 месяцев, а затем должна заменяться более расширенной, применяемой при лечении больных ожирением 2-й степени.

В такой диете содержится около 110 г белков, 35— жиров и 110 г углеводов, что дает около 1230 к/калорий.

Ноорден является сторонником высокой нормы белков в диете тучных, иногда он доводит количество их до 150 г в день. Потребление жидкости разрешает в пределах от 1 до 1,5 литра, но в жаркое время года при физических упражнениях — до 2 литров в сутки.

Когда применяется диета, больные с ожирением 2-й степени теряют вес тела до 2 кг в течение первого месяца лечения и по 1,5 кг в последующие месяцы. При лечении диетой, предназначаемой для больных с ожирением 3-й степени, допустима потеря веса тела до 10 кг в течение первого месяца.

Одновременно с одной из указанных диет рекомендуется назначать пищевые режимы с низкой калорийностью. Это или молочный режим (1 литр молока пресного или кислого на 5 приемов) или фруктовый (1000—1200 г яблок). Нередко в клинике Ноордена часть яблок заменялась сырыми овощами с добавлением к ним небольшого количества отварного риса (75 г), а при ощущении голода или сильной слабости — 1—2 яйца.

Такие “зигзаги” в питании применяются и в наше время.

При лечении больных ожирением, у которых имелись различные заболевания сердечно-сосудистой системы с явлениями нарушения кровообращения, использовался “молочный режим”. Он применялся в течение нескольких

дней, состоял из 1—1,5 литра молока (пресного или кислого) на 5—6 приемов равными частями.

ДИЕТА РОЗЕНФЕЛЬДА (1928)

Пища больного ожирением должна состоять из тощей говядины отварной (или тушеной) и любых овощей, но предпочтительно из картофеля, так как именно он, по мнению автора, дает наиболее полное ощущение сытости.

Хлеб, изделия из теста, крупяные блюда резко ограничиваются, пища готовится без жиров, продукты, богатые жиром, не употребляются, либо обезжириваются при кулинарной обработке (вывариваются в воде, вода охлаждается, жир удаляется, бульон снова кипятится).

Приемы пищи должны быть максимально частыми, желательно через каждые 1—1,5 часа, с целью подавления чувства голода.

Ограничение жидкости запрещается, наоборот, рекомендуется пить много, преимущественно холодную кипяченую воду, так как на ее обогревание до температуры тела затрачивается тепло внутренней среды организма, что способствует потере жира. Этот метод обильного питья при тучности проверялся рядом исследователей и нами. Он эффективен и целесообразен при чрезмерном аппетите и в случаях, когда необходимо обильное питье, например, при почечнокаменных диатезах (оксалурия). Диета не должна назначаться при заболеваниях, когда количество жидкости необходимо ограничивать.

Примерное меню этой диеты приведено в таблице 6.

Таблица 6

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ РОЗЕНФЕЛЬДА

Часы приема пищи	Название блюд и продуктов	Количество
8 часов	Кофе без молока и сахара (или чай)	1—2 стакана
1-й завтрак	Булка	50 г
	Варенье или мед	5 г
10 часов	Размоченный сухой чернослив	50 “
2-й завтрак	Вода холодная	1—2 стакана
11 часов	Сыр	15 г
3-й завтрак	Вода холодная	1—2 стакана
12 часов	Колбаса чайная	20 г
4-й завтрак	Вода холодная (при желании пить)	1 стакан
13 часов	Фрукты (яблоки, груши, сливы, персики	
5-й завтрак	и другие)	100 г

Примечание: Запрещается: виноград, бананы, орехи.

14 часов	Вода холодная (перед обедом)	1 стакан
Обед	1—2 тарелки супа овощного на обезжиренном говяжьем бульоне (овощей на 1 тарелку 200 г: картофель, морковь, лиственная зелень и проч.)	
	Говядина (либо дичь или рыба) отварная или тушеная 300 г	
	Овощи разные, (картофель 300 г, прочих 100 г), тушеные, вареные	
16 часов	Кофе или чай (без молока с сахарином)	1 стакан
	Печенье (или сухари)	15 г
17 часов	Колбаса вареная (чайная)	20 "
	Вода холодная	1 стакан
19 часов	Фрукты	100 г
21 час	Яйца всмятку (или вкрутую)	2 штуки
	Салат картофельный	100 г
	Чай, кофе, минеральная вода	1 стакан

В перечисленном наборе продуктов содержится (ориентировочно): белков —100 г, жиров —30 г, углеводов — 173 г, что дает около 1400 калорий. Количество холодной воды — от 1,5 до 2,5 литра и теплой — от 1 до 1,5 литра, а общее количество свободной жидкости — до 4 литров. В этом обилии жидкости и частом приеме пищи (10 раз в течение дня)— своеобразие метода лечения тучности.

ДИЕТА ЛЕВЕНА (1927)

На основании более 25-летнего опыта применения своего метода диетического лечения тучных больных молоком, автор свидетельствует о его высокой эффективности.

Значительно ранее Левена молочная диета при лечении больных ожирением применялась С. П. Боткиным (1882), Бушаром (1885).

Методика диетического лечения

1-й день. 1500 мл отвара из сухих фруктов, варить без сахара, распределить на 10 равных частей, пить через каждые 1,5 часа с сахаром вприкуску.

2-й день. 750 мл молока и 750 мл фруктового отвара, распределить на 10 равных частей.

3-й день и последующие 5—10 дней. 1500 мл молока распределить на 5 приемов по 300 мл, пить через 3 часа между 7 часами утра и 7 часами вечера. Разрешается улучшать вкус молока сахаром, ванилью, кофе, пить мед-

ленно, после каждого приема полоскать рот теплой кипяченой водой.

На 6-й или 10-й день (в зависимости от случая). Вышеуказанный молочный режим из 1500 мл молока дополняется (на 3-й и 5-й прием) по 200 г овощей (вареных или сырых, бедных углеводами).

На 8-й или 12-й день. 1500 мл молока и дополнительно на 3-й и 5-й прием по 200 г овощей (бедных углеводами, сырых или вареных), а также и по 1, а затем по 2 яйца.

На 15-й день и все последующее время диета изменяется:

1-й прием. 250 мл молока и 1 стакан кофе или 1 стакан фруктового отвара.

Сухари (1—2 штуки) или бисквит (1—2 ломтика).

2-й прием. 70 г говядины (или 90 г рыбы) в готовом виде.

2-й завтрак. 200 г отварного картофеля или других вареных овощей и 100 г листовой зелени.

Желе фруктовое, или сбитые сливки, или бисквит.

3-й прием. Те же блюда, что и на 2-й завтрак.

Обед. Дополняется: обед и 2-й завтрак 1—2 стаканами фруктового отвара и 1—2 кусочками пшеничного черствого хлеба (60—120 г).

Диетическое лечение в амбулаторных условиях по Вагю, Тейтельбауму, Сегю (1961)

При амбулаторном лечении людей с избыточным весом тела свыше 10% нормального веса, но без сопутствующих отчетливо выраженных заболеваний рекомендуется совершенно исключить из диеты хлеб, печенье, все блюда из муки, сахар и сладости, резко уменьшить количество жиров (до 20 г), ограничить количество воды и поваренной соли. Диета должна состоять из мяса, молока, творога, сыра, большого количества сырых овощей, плодов и ягод (кроме винограда, фиников и бананов).

При такой диете потеря в весе тела составляет около 1 кг в неделю.

По достижении нормального веса тела рекомендуется придерживаться примерно такой же диеты и в дальнейшем, несколько расширив ее. Обязательно регулярно контролировать вес тела. Изредка, по мнению авторов этой

диеты, следует применять однодневное голодание, во время которого пить 1,5 литра воды.

Примечание. Авторы не указывают, а следовало бы отметить, что во время голодания надо соблюдать постельный (или комнатный) режим.

При появлении болей в области сердца, головокружения, резкой общей слабости — голод прекращать.

КИТАЙСКАЯ ДИЕТА

В некоторых санаториях применяется так называемая “китайская диета”. Она популярна у больных, по их просьбе врачи охотно назначают ее на 1—2 дня и более. Диета дает ощущение сытости и значительную потерю в весе, однако применять ее без соответствующего врачебного и лабораторного контроля нельзя, тем более длительное время. Диета не физиологична и в ряде случаев, по нашим наблюдениям, ухудшала деятельность сердечно-сосудистой системы. Диету нельзя применять при повышенной свертываемости крови, высоком остаточном азоте, повышенном артериальном давлении, а также болезнях печени и желчных путей, стенокардии, атеросклерозе.

Для иллюстрации нарушения физиологических соотношений между пищевыми веществами в китайской диете приводим ее.

9 часов	Черный кофе (без сахара)	1 стакан (250 мл)
10 часов	Яйцо куриное вкрутую	1 штука
14 “	Говядина отварная (или рыба)	200 г (в готовом виде)
17"	Яблоки свежие	2 штуки
	Простокваша	1 стакан (200 мл)
19 “	Творог (9%)	150 г
22 “	Простокваша	1 стакан (200 мл)

В диете содержится около 110 г белков, 35 г жиров и 30 г углеводов, что дает 900 калорий. Общее количество свободной и связанной (в продуктах) жидкости около 800 мл.

ЛЕЧЕБНЫЙ ГОЛОД

В системе диетического лечения больных ожирением значится и лечебный голод: полное воздержание от пищи при обильном потреблении жидкости (щелочных минеральных вод или воды). Во время лечения больным ежедневно делают очистительные клизмы. Соблюдение постельного режима не обязательно; во многих случаях наоборот — назначаются непродолжительные прогулки.

Под влиянием голода, потеря жира сопровождалась ухудшением состояния здоровья, в частности, ослаблением деятельности сердечно-сосудистой системы и печени. Это было связано с тем, что кроме жира у больных ежедневно расщеплялось около 60 г белков (преимущественно мышечной ткани), резко снижались запасы всех витаминов.

Необходимо отметить, что после 3—4 дней неприятного чувства голода, появлялось противоположное ему ощущение — отсутствие аппетита, а также хорошее самочувствие, радостное настроение (эйфория). Эйфория продолжалась в течение всего периода голодания и некоторое время после него. Случалось, что ощущение вернувшегося здоровья, силы, молодости побуждало некоторых больных к действиям, не соответствующим состоянию их сердечно-сосудистой системы (лыжные прогулки, необычный физический труд, половые излишества и другие "нагрузки"). Заканчивалось это катастрофой — инфарктом миокарда, а иногда и смертью. В этом одна из опасностей лечебного голодания. В то же время результаты лечения голодом и специальной диетой, с точки зрения потери жира, были почти одинаковыми. Среднесуточное уменьшение веса тела у больных ожирением составляло 285 г, у больных, пользовавшихся диетическим методом,— 365 г.

По наблюдению многих опытных клиницистов, при лечении тучных можно, без вреда для здоровья, применять лишь кратковременный голод: на 1—2 дня, самое большое — на 5—6 дней. Лечение это необходимо проводить в условиях постельного режима под контролем врача и лабораторных исследований крови и мочи (показатели свертывающей системы крови, ацетон в моче).

Можно применять кратковременный голод при гипофагической форме ожирения (она была описана выше) и в случаях, когда предшествующая малокалорийная диета, а также "контрастные диеты" (молочная, творожная, яблоч-

ная и другие) не дали должного эффекта — потери веса тела. Кратковременный голод может дать "толчок" обмену веществ и вызвать закономерное похудание на малокалорийной диете.

Не бесполезно знать, что в разных странах стремление больных в кратчайший срок избавиться от ожирения побуждает их идти на риск лечения голодом. Начинают они это лечение по собственной инициативе, в домашних условиях и без врачебного наблюдения. В книге Эптона Синклера (Соединенные Штаты Америки) собраны сотни благодарственных писем людей, излечившихся от ожирения голодом. (Неизвестны последствия этого лечения.) В лечебном учреждении США было проведено изучение лечебного голодания у больных с весом тела более 108—204 кг. Голод продолжался от 12 до 117 дней. Голодающие пили воду по физиологической потребности и получали витамины (А — 5000 международных единиц, Д — 400 единиц, B_1—2 мг, B_2—3 мг, С —75 мг, РР — 20 мг).

В первые 10 дней больные ежедневно теряли в весе в среднем 0,9—1,3 кг, затем суточная потеря веса сократилась и составляла к концу 2-го месяца голодания 0,3 кг ежедневно. Одна больная, голодавшая 117 дней, потеряла в весе 52, 6 кг, у остальных потеря в весе колебалась от 8 до 41,3 кг, в зависимости от продолжительности голодания.

Во время лечения сохранялось в крови постоянство содержания жиров, белков и аминокислот, резко повышалось количество мочевой кислоты в первые две недели голодания, в дальнейшем у двух больных был диагностирован подагрический артрит. Неблагоприятным была ежедневная потеря калия (0,5—0,75 г в моче). Из побочных явлений отмечены: головная боль, нервозность, тошнота, падение артериального давления и учащение пульса.

В выводах указано: лечение ожирения длительным голоданием противопоказано при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре и болезнях печени.

Влиянию голода на организм животных и человека было посвящено много научных работ, докторских и кандидатских диссертаций, клинических наблюдений. Эти исследования свидетельствуют об отрицательном влиянии голода на организм животных и человека. Причем пагубное влияние проявляется сплошь и рядом не сразу, а впоследствии.

ДИЕТЫ КЛИНИКИ ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ

При разработке диет для больных ожирением в клинике Института питания исходили из следующих принципов:

1. Дифференцированное ограничение калорийности диеты в зависимости от степени ожирения.

2. Снижение калорийности за счет углеводов (в первую очередь сахара и сладостей) и отчасти за счет жиров.

3. Сохранение физиологических норм белков, витаминов и минеральных веществ (кальция, калия, магния).

4. Дозированное количество жидкости и ограничение хлористого натрия.

5. Частые приемы пищи (5—6 раз в день).

6. Исключение пищевых возбудителей аппетита (экстрактивных веществ, вкусовых приправ).

7. Повышенное количество продуктов, богатых растительной клетчаткой (овощи, плоды).

Согласно этим принципам и разработаны две диеты при ожирении: № 1 (0), и № 2 (0), каждая из которых имеет по три варианта.

Общий вес пищи 3000—3200 г, температура блюд и технология их обычные.

В таблицах 7 и 8 приведены пищевые нормы и калорийность указанных диет.

Таблица 7

ВАРИАНТЫ ДИЕТЫ № 1 (0)

	Для лиц с максимально нормальным весом	Белки	Жиры	Углеводы	К/калорий
		в граммах			
Диета А	до 60 кг	90	65	300	2200
Диета Б	61—70 кг	105	75	350	2600
Диета В	свыше 70 кг	120	80	400	2900

Диета № 1 (0) назначалась больным умственного или легкого физического труда при отсутствии заметно выраженных осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и других органов и систем, когда рекомендуются специальные режимы питания.

Лечебная диета № 2 (0) назначалась только при лечении в клинике и на срок не более 25—35 дней.

Блюда всех вариантов диеты готовятся без поваренной соли, и в первые 3 дня присаливать их нельзя. В даль-

нейшем ежедневно выдается каждому больному на руки 3—5 г поваренной соли, которую он использует по своему усмотрению в течение дня.

Таблица 8

ВАРИАНТЫ ДИЕТЫ № 2 (0)

	Для лиц с максимально нормальным весом	Белки	Жиры	Углеводы	К/калорий
		в граммах			
Диета А	до 60 кг	90	65	90	1350
Диета Б	61—70 кг	105	65	105	1500
Диета В	свыше 70 кг	120	80	120	1700

Обычный курс диетического лечения больного ожирением, независимо от степени и формы его, начинался в клинике Института питания с диеты № 1 (0) и продолжался до тех пор, пока не наступало прекращение падения веса. Затем больному назначался соответствующий вариант диеты № 2 (0).

После стабилизации веса при пользовании диетой № 2 (0), что наступает обычно через 7—20 дней от начала лечения, применяются в дальнейшем низкокалорийные, так называемые "контрастные" диеты. Им придается особое значение, они разные, назначаются на один-два дня.

Кроме обычных, общепринятых "контрастных" диет: яблочной, молочной (кисломолочной), творожной, овощной применялись также диеты — сметанная, из сливок и мясная.

Некоторые авторы считают целесообразным применять при лечении больных ожирением диету, богатую жиром, хотя она высококалорийна. При этом ссылаются на известного специалиста в области патофизиологии обмена веществ С. М. Лейтеса. Согласно его данным, жиры не только обеспечивают хорошую насыщаемость, тормозят избыточный переход углеводов в жиры, но и подавляют деятельность инсулярного аппарата поджелудочной железы, что благоприятно для больных ожирением, так как у них наблюдается повышенная его функция (гиперинсулинизм). Избыток инсулина вызывает резкое снижение в кровяном русле глюкозы (гипогликемию), что ведет к возбуждению пищевого центра.

При пользовании "сметанной" диетой больные 3 раза в день получали по 75 г сметаны и 2 раза по 1 стакану кофе на сахарине с 50 г молока (вариант "А") или по 100 г сметаны и кофе в том же количестве (вариант "Б").

В сметанной диете варианта "А" было около 7 г белков, 67 г жиров и 12 г углеводов, что давало 700 к/калорий; в диете варианта "Б" было белков 9 г, жиров — 88 г, углеводов — 14 г, что давало 914 к/калорий. В том и другом случае, при жажде, разрешалось добавлять 1—2 стакана отвара шиповника (без сахара). Потери в весе больных за 1 сутки колебались от 300 г до 1 кг.

Диета из "сливок" содержит от 500 до 750 мл сливок 20% жирности. Сливки распределяются на 5 равных частей, даются через каждые 3 часа.

Химический состав и калорийность этой диеты: белков — от 12 до 18 г, жиров — от 94 до 141 г, углеводов — от 18 до 27 г, что дает от 995 до 1492 к/калорий. Эта диета, как и диета из сметаны, противопоказана при заболеваниях гепатитом, холециститом, атеросклерозом и колитом. Не следует пользоваться ею в пожилом возрасте.

Достоинством той и другой диеты является простота и доступность. Это может соблазнить доверчивого больного. Между тем "жировые" диеты противоречат основному принципу лечения тучных, согласно которому необходимо терять жир и сохранять белки. При пользовании же сметаной и сливками теряются белки и сохраняется жир. К тому же сметана употребляется в этой диете без тепловой обработки, что может вызвать расстройство деятельности кишечника (в связи с часто встречающейся обсемененностью ее различными бактериями, среди которых могут быть и патогенные).

Нам приходилось наблюдать тяжелые последствия от применения "жировых" диет. Под влиянием больших количеств жира при исключении или значительном ограничении углеводов, резко повышается свертываемость крови и возникает прединфарктное состояние.

Именно потому мы привели эти "жирные" диеты, чтобы указать на нецелесообразность и опасность пользования ими в домашних условиях.

Одной из наиболее эффективных и легко переносимых контрастных диет является мясная. Используется говядина в количестве от 450 г (вариант "А") до 600 г (вариант "Б"). (Вес в сыром виде без отходов). Говядина отваривается или тушится, делится на 5 равных порций, измельчается на мясорубке и дается в виде котлет, без хлеба, паровых или запеченных в духовке. К мясным

блюдам добавляются в небольшом количестве сырая шинкованная свежая капуста (280 г на день) и зеленый горошек (120 г на день).

Химический состав и калорийность диеты: белков — 90 г, жиров — 20 г, углеводов — 29 г, к/калорий — около 670 (вариант "А") и белков — 117 г, жиров — 25 г, углеводов —29 г, к/калорий — около 829 (вариант "Б").

Эффективность этой диеты выражается в среднесуточной потере веса равной 650 г (от 400 до 1,5 кг).

Мясная диета не назначается при сопутствующих заболеваниях печени, почек, выраженном атеросклерозе и при плохой переносимости больших количеств мяса.

На основании личного опыта использования мясной диеты при лечении больных ожирением в клинике и санатории, а также на дому подтверждаем высокую эффективность и целесообразность этой диеты. Она особенно хорошо переносится при гипотиреоидных формах ожирения. В ряде случаев, однако, приходилось вносить в мясную диету поправки: часть говядины заменять творогом (из расчета за 60 г говядины 150 г творога) в связи с появлением (обычно во второй половине дня) неприятных ощущений — чувства тяжести в затылке, головной боли, раздражительности.

Диетические методы, применявшиеся в клинике Института питания, имеют ряд особенностей, связанных с задачами научного исследования.

В первый период лечения дается диета высококалорийная (2600—2900 к/калорий), что, конечно, замедляет похудание. Такой метод нецелесообразен в санатории или больнице, где сроки лечения ограничены.

Необходимо учесть также, что состав больных был специально подобран — ожирение без сопутствующих заболеваний. При многих же комбинированных болезнях, сопутствующих ожирению, диеты клиники Института питания противопоказаны.

Диеты клиники Института питания при ожирении очень эффективны, поэтому получили широкое признание. Однако их применение требует регулярного лабораторного контроля (за состоянием крови и мочи), умелого врачебного руководства и хорошо организованного лечебного питания.

В настоящее время едва ли возможно рекомендовать их использование на дому. Они найдут применение в

специализированных, хорошо оснащенных санаториях для больных с заболеваниями обмена веществ.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Диеты, описание которых было дано выше, применялись в основном при различных формах и стадиях ожирения, не осложненного сопутствующими заболеваниями.

Между тем обследования здоровых людей с избыточным весом тела выявили, что ожирение как изолированное заболевание встречается лишь в 8—10% из общего количества больных.

Наиболее часто ожирение сочетается с поражениями сердечно-сосудистой системы, печени и желчных путей, желудка, оксалатной почечнокаменной болезни.

В связи с этим диетическое лечение тучных должно быть различным. Определить, какие патологические состояния сочетаются с ожирением, может только врач, но не сам больной и не его окружающие.

После установления диагноза болезни врачом назначается одна из диет, которая должна применяться регулярно и изолированно. При хаотическом питании, когда используются кушанья то одной, то другой диеты, невозможно выявить оптимальный метод диетического лечения.

Различие в диетах, назначаемых больному, зависит не только от сопутствующих болезней, но также от индивидуальных особенностей больного; роста и веса тела, возраста, мышечной деятельности (прогулки, гимнастика, физический труд), лечебных факторов (климатолечение, водные процедуры, медикаменты и другие средства воздействия на организм).

Поэтому в любой диете необходимо учитывать (хотя бы ориентировочно) пищевые нормы. Нужно посоветоваться с врачом прежде всего о суточной норме белков. Она может колебаться от 1,2 до 2,2 г на 1 кг максимально нормального веса тела.

Так, для человека среднего роста (170 см) и максимально нормального веса (70 кг) число белков в суточном рационе может быть равно 84 г (1,2 x 70) и 154 г (2,2 x 70).

Количество жира и углеводов зависит от нормы белков.

Для здоровых людей среднего возраста физиологами установлены следующие взаимозависимые количества: бел-

ки, жиры и углеводы диеты должны находиться в соотношении 1:1:4(5). Для тучных — 1:0,5:1,7.

При назначении больному 84 г белков (минимальное количество для человека ростом 170 см) жиров должно быть 42 г и углеводов — 145 г.

При норме белков 154 г норма жиров увеличивается до 77 г и углеводов до 262 г.

В связи с этим количество к/калорий в диете будет колебаться. Если в суточном рационе белков — 84 г, жиров — 42 г, углеводов — 143 г, то к/калорий будет 1320; если же белков — 154 г, жиров — 77 г и углеводов — 262 г, калорийность возрастает до 2432*.

Пользоваться диетами, превышающими 1500 к/калорий, можно лишь при достаточно высоких энергетических тратах на мышечную деятельность (ходьба, гимнастика, физический труд).

Энергетические траты рекомендуется планировать так, чтобы ежедневно отдавать за счет запасов жира 1000 к/калорий, при этом будет расходоваться около 107 г жира (1000 к/калорий : 9,3 = 107,5).

При расщеплении жира освобождается связанная с ним вода из расчета 1,45 мл на 1 г жира. Поэтому ежедневные потери веса тела должны быть около 156 г (107, 5 х 1,45 = 155,8) за счет жировой ткани. Более значительная потеря веса связана с выделением межтканевой жидкости.

Источники белков должны содержать мало жиров: говядина тощая, цыплята, индейка, печень, творог (9% жирности), сыр, яйца, рыба (судак, хек, навага, сайда, окунь, треска, щука и другая тощая рыба), фасоль, чечевица.

Жирам животным следует предпочитать жиры растительные: масло подсолнечное, кукурузное, оливковое. Общее их количество за сутки должно примерно соответствовать количеству скрытых (связанных) жиров в продуктах: молоке, твороге, сыре, яйцах. Жиры животного происхождения исключаются или резко ограничиваются (масло сливочное, сметана, сливки, жиры говяжий, бараний, свиной, куриный, гусиный, утиный, маргарин). Пищу варят в воде или на пару, тушат, запекают; жарение ограничивается или исключается.

---

* 1 г белков и 1 г углеводов дают по 4,1 к/калорий; 1 г жиров — 9,3 к/калорий.

Продукты, содержащие много углеводов (злаковые, изделия из теста, бобовые), строго дозируются. Предпочитаются им овощи, бедные углеводами (капуста, морковь, огурцы свежие, тыква, кабачки, салат, редис, отчасти свекла). Следует учитывать потребление картофеля (он содержит 20% углеводов) и плодов (в них 10% углеводов). Сахар разрешается использовать только для питья чая, кофе, фруктовых отваров в крайне ограниченном количестве (1—2 куска, кусок дробится и употребляется "вприкуску" с чаем и кофе). Все сладости исключаются. Рекомендуется сахарин и сорбит. Допускается взамен сахара варенье или мед (1—2 чайные ложки на день).

Принимать пищу нужно часто, не менее 6 раз в день. Каждый прием пищи должен включать белки (мясо, рыбу, творог, иногда яйца). Объем пищи, съеденной за один раз, должен быть небольшим. У тучных часто наблюдается расширение желудка, высокое стояние диафрагмы и тягостные ощущения после обильной еды.

Норма жидкости должна соответствовать физиологическим потребностям. Ошибочно как ограничивать ее, так и пить избыточно. Потребность в жидкости должна регулироваться больным в зависимости от жажды и количества мочи за сутки. Оно не должно быть менее 1 литра, а при почечнокаменной болезни — менее 1,5—2 литров. В случае повышенной жажды ее успешно подавляет питье малыми глотками жидкости холодной (+ 10°) или горячей (+ 55°С).

Необходимо, чтобы в диете были витамины А, B_1, B_2, B_6, РР, С, Р в профилактических дозах. Лечебные дозы витаминов назначаются врачом.

Блюда готовятся без поваренной соли, по изготовлении присаливаются. Норма соли на день — от 3 до 5 г; все соленые продукты исключаются.

Приготовление блюд должно соответствовать рекомендациям, указанным в описании той диеты, которая назначена для лечения.

При недостаточной потере в весе (менее 200 г в день) следует применять малокалорийные "контрастные" диеты: молочную, творожную, яблочную, овощную, мясную.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ НЕОСЛОЖНЕННОМ ОЖИРЕНИИ

Как показывают наблюдения многих врачей, при ожирении, не осложненном другими болезнями, всегда удается нормализовать вес тела и предупредить возникновение заболеваний, сопутствующих тучности. Поэтому чем скорее больной осознает необходимость лечения, чем энергичнее будет его проводить, тем оно будет успешнее.

Диетическое лечение является важнейшим способом добиться потери жира.

Однако прежде чем начать лечение, больному надо убедиться в том, что у него нет нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, печени и других жизненно важных органов. При наличии тех или других отчетливо выраженных отклонений от нормального их состояния, необходимо пользоваться уже другими диетами.

При ожирении, не осложненном другими заболеваниями, нет надобности добиваться курортного лечения. Избавиться от жира можно в домашних условиях.

Диетическое лечение следует проводить по определенному плану и под руководством врача.

Прежде всего надо составить меню диеты с указанием времени приема пищи и ее количества (ориентировочно) на каждый прием.

При питании на дому рекомендуется взвешивать все применяемые продукты. Их вес записывать, затем подсчитывать химический состав и калорийность. При подсчете химического состава и калорийности блюд можно использовать таблицы 9.

Избранной диетой надо пользоваться изолированно, не смешивать кушанья из разных диет. После 10—15 дней неуспешного лечения на той или другой диете, а также при плохой переносимости рекомендованных блюд, посоветовавшись с врачом, можно изменить диету на другую. Переменив, придерживаться ее.

ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ, НЕ ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Супы

Разрешаются

Супы, щи и борщи на вегетарианском бульоне, а также молочные, фруктовые холодные супы, окрошки, свекольник холодный.

Примечание. Супы должны быть густыми, употреблять их нужно не свыше 1/2 тарелки.

Запрещаются

Мясные и рыбные бульоны, все супы крупяные, из макарон, вермишели и бобовых.

Мясо

Разрешаются

Нежирные части говядины, баранины и обрезной (мясной) свинины в отварном или запеченном виде (без сухарей и теста), курица и индейка отварные и запеченные, любые блюда из котлетной массы.

Запрещаются

Избыточно жирные сорта мяса, гусь, утка, необрезная свинина, жирные и соленые колбасы, ветчина, консервы.

Рыба

Разрешается

Любая свежая и мороженая — отварная, запеченная и жареная.

Запрещаются

Соления и копчености, консервы.

Яйца

Разрешаются

Яйца вкрутую, не более двух в течение дня и не чаще двух раз в неделю.

Запрещаются

Яичница и омлеты с колбасой, сосисками, а также любые блюда, содержащие много яиц.

Молоко и творог

Разрешаются

Всякие во всех видах: сыр, сливки.

Запрещаются

Сгущенное с сахаром, сладкая сырковая масса.

Жиры

Разрешаются

Масло сливочное, любые растительные масла, маргарин, сметана.

Приправы

Разрешаются

Уксус, соус, майонез, корица, ваниль, кефир, ацидофилин, умеренно-эфироносные овощи (лук и др.).

Запрещаются

Горчица, хрен, перец, лавровый лист, соленья, маринады.

Овощи

Разрешаются

Всякие, по преимуществу в сыром виде, а также вареные и тушеные; картофель ограниченно.

Запрещаются

Любые соленые (например, огурцы). Допускается квашеная капуста после предварительного промывания ее в воде.

Крупы

Разрешаются

Крупа овсяная, гречневая, дробленая пшеница, кукуруза в виде рассыпчатых каш, но все — ограниченно.

Запрещаются

Все, кроме вышеназванных.

Изделия из теста

Разрешаются

Только изделия из пшеничных отрубей с добавлением пшеничной муки (20—30%).

Хлеб

Разрешается

Ржаной и пшеничный цельного помола; черствый в количестве до 100—150 г в день.

Запрещается

Пшеничный высокосортный, всякий свежевыпеченный хлеб.

Плоды и ягоды

Разрешаются

Всякие несладкие сорта в сыром виде (яблоки, груши, мандарины); компоты из свежих плодов и ягод без сахара (на сахарине).

Запрещаются

Сладкие кисели, муссы, виноград, инжир, финики, бананы.

Сахар и сладости

Разрешается

Сахар в количестве 15—30 г.

Запрещаются

Все сладости, варенье, конфеты.

Напитки

Разрешаются

Чай горячий с сахаром вприкуску, кофе с сахарином, фруктовые соки и морсы, столовые минеральные воды.

Поваренная соль ограничивается до 50% физиологической нормы, то есть до 6—10 г, в зависимости от температуры окружающего воздуха, а также условий труда и методов лечения.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы у больных ожирением встречаются значительно чаще других заболеваний, сопутствующих ожирению. Они многообразны. Это — миокардиодистрофия, гипертоническая болезнь, атеросклероз, коронарокардиосклероз и другие заболевания с различными степенями нарушения кровообращения.

Больной, у которого ожирение сопровождается одышкой, болями в области сердца, нарушением ритма пульса ("перебои"), сердцебиениями, быстро наступающим утомлением, потерей трудоспособности,— обязательно должен обратиться к врачу прежде, чем начнет лечиться.

Диетическое лечение должно сочетаться с медикаментозным лечением, проводиться осторожно, быть длительным.

Рекомендации, приведенные в диете при ожирении, осложненном заболеваниями сердечно-сосудистой системы, следует индивидуализировать и дифференцировать в соответствии с диагнозом болезни, заключением врача, данными всестороннего обследования, а также с учетом особенностей организма. Большое значение имеют ощущения хорошей или, наоборот, плохой переносимости той или другой пищи (отдельных блюд, продуктов, сочетание их). Эта кропотливая и сложная работа самого больного должна предшествовать разработке окончательного плана диетического лечения. Нужно выяснить, какая из “контрастных” диет дает наибольшую потерю веса тела при наилучшем самочувствии.

Лечебный голод и резко ограниченные по калорийности безбелковые диеты (типа диеты из сырых овощей) нежелательны. Быстрое похудание может оказать неблагоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему. Вполне нормальным следует считать потерю 2 кг веса тела в течение 1-й недели лечения, а в дальнейшем по 100—150 г ежедневно.

Наряду с нижеприведенной диетой можно использовать лечение молоком (1,0—1,5 литра на 5—8 приемов в течение дня). Молочная диета с успехом применялась С. П. Боткиным при лечении тучности. По свидетельству его ассистента С. М. Васильева (1882), больной ожирением за 24 дня лечения молоком (всякая другая пища и жидкость исключались) похудел на 22,5 фунта (то есть на 8,9 кг). Уместно испытать метод диетического лечения молоком, предложенный Левеном (он приведен выше).

Потери тепловой энергии за счет интенсификации мышечной деятельности (прогулки, терренкур, гимнастика) должны проводиться по назначению и под контролем врача специалиста по лечебной физкультуре. Также подлежат строгой дозировке и контролю лечащего врача физические методы лечения и бальнеотерапия.

После нормализации веса тела, как показывает наш опыт, болезни, отягчающие состояние больного (высокое артериальное давление, одышка и другие симптомы болезни), исчезают полностью. В дальнейшем, похудев, необходимо придерживаться той же малокалорийной диеты, на которой было достигнуто излечение.

ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Супы

Разрешаются

Бессолевые вегетарианские с добавлением уксуса, лимонной кислоты, кислых плодов и ягод, сметаны; молочные из пюреобразных мелкошинкованных овощей, молочные полусладкие из хорошо разваренных круп, лапши и вермишели; фруктовые (холодные).

Запрещаются

Любые на мясном, курином, рыбном и грибном бульонах; любые из гороха, фасоли и др. бобовых, из неизмельченных овощей, макарон, клецок.

Мясо

Разрешаются

Паровые и вареные в воде блюда из измельченной говядины, индейки, курицы, кролика, баранины (молодой и нежирной). Рекомендуется "паштет" из бычьего сердца как источник микроэлементов.

Запрещаются

Свинина, гусь, утка, жирная баранина, все консервы.

Рыба

Разрешаются

Судак, треска, речная рыба в отварном виде (кусками), паровые блюда из котлетной массы без соли и без добавления в воду эфироносных овощей (лавровый лист, лук и др.), морской окунь ограниченно.

Запрещаются

Осетрина и другая жирная рыба, все рыбные консервы.

Яйца

Разрешаются

Омлет или яичница, мешаная паровая, яйца всмятку (ограниченно, не более 1 яйца в день и не чаще двух раз в неделю), омлеты из яичного порошка.

Молоко и творог

Разрешаются

Пресное и кислое молоко, творог несоленый и не подвергшийся брожению и блюда из него (предпочтительно творог, полученный при свертывании кипящего молока 6% раствором уксуса — 20 мл уксуса на 1 литр молока), сыр плавленый.

Запрещаются

Творог соленый, сыры острые и соленые, творог, подвергшийся брожению, сырковая масса (обычного приготовления).

Жиры

Разрешаются

Масло сливочное несоленое, сметана, растительные масла (предпочтительно оливковое и кукурузное).

Запрещаются

Гусиный, утиный, говяжий, бараний, свиной и другие животные тугоплавкие.

Приправы

Разрешаются

Соусы плодово-ягодные, кисло-сладкие, уксус, лимонная кислота, соки кислых плодов и ягод, корица, ваниль и ванилин с сахаром, хрен (ограниченно).

Запрещаются

Соусы обычного приготовления, перец, горчица, лавровый лист; ограниченно — лук, чеснок и другие эфироносные овощи.

Овощи

Разрешаются

Любые, за исключением шпинатных (шпинат, щавель, крапива, ревень огородный) в мелкоизмельченном виде; сырые, вареные и тушеные. Рекомендуется салат-латук, картофель, морковь. Допускается квашеная капуста после промывания в воде и удаления из нее поваренной соли.

Запрещаются

Шпинатные овощи как содержащие щавелевую кислоту (шпинат, щавель, крапива, ревень огородный); все соленые овощи.

Крупы

Разрешаются

Ограниченно: любые хорошо разваренные молочные каши, без соли с добавлением сахара, корицы, плодово-ягодных отваров, соков; суфле, пудинги. Рекомендуются блюда из овсяной каши.

Запрещаются

Блины, кулебяки, пироги, любые компактные (плотные) блюда, соленое печенье.

Хлеб

Разрешается

Бессолевой, черствый пшеничный хлеб, ограниченно, не более 100—150 г в день.

Запрещается

Хлеб обычного приготовления, содержащий в 1 кг 8—10 г поваренной соли, мягкий хлеб.

Плоды и ягоды

Разрешаются

Любые в сыром и вареном виде: кисель, желе, сухофрукты из компота. Рекомендуются абрикосы и блюда из них.

Сахар и сладости

Разрешается

Сахар 20 г на день или взамен его мед — 30 г.

Напитки

Разрешаются

Некрепкий чай, чай с молоком, фруктовые и овощные соки, настой шиповника; по назначению врача — кофе и какао (все напитки в счет нормы жидкости).

З а п р е щ а ю т с я

Кофе, газированные воды; квас хлебный, заводские морсы, фруктово-ягодные напитки на ароматических эссенциях, вода и минеральные воды газированные.

Поваренная соль: выдается по назначению врача на руки больному в количестве 2—3 г на день; пища готовится без соли, выпекается бессолевой хлеб.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

При ожирении в той или иной мере нарушается нормальное состояние печени — наблюдается задержка в ней жира (жировая инфильтрация). В дальнейшем при прогрессировании ожирения и неблагоприятных для жизни условиях может наступить жировое перерождение печени. Возникновению этого заболевания, так же как и развитию ожирения способствует употребление алкоголя.

Известно, что 1 г спирта дает при сгорании 7 к/калорий. В 1 литре пива (4%) содержится 40 г спирта, то есть столько же, сколько в стопке водки (40%) или в 1/2 стакане вина; 40 г спирта даст выпившему его 280 к/калорий.

Эта тепловая энергия сэкономит равное ей количество энергии, получаемой человеком в 70 г углеводов (в 150 г пшеничного хлеба), из которых может образоваться около 30 г жира, превращаемого в 45 г жировой ткани. Человек, регулярно пьющий алкоголь даже в малых дозах ("по рюмке перед едой"), рискует довольно быстро превратиться в тучного больного.

В эксперименте на животных установлено, что при хроническом отравлении их малыми дозами алкоголя, жировое перерождение печени наступает довольно быстро и является необратимым, особенно у тех, которые не получали в пище витаминов B_1 и С.

На основании достоверных статистических данных о вирусном гепатите установлено, что этой болезнью болеют в 22 раза чаще употребляющие алкоголь, чем трезвенники. Вирусный гепатит у тучных протекает более тяжело, чем у нормально упитанных. Нередко это заболевание заканчивается циррозом печени. Поэтому всякий располневший, тем более тот, у кого ожирение осложнилось заболеванием печени и желчных путей, должен незамед-

лительно и навсегда отказаться от употребления алкогольных напитков.

Для успешного лечения ожирения и сопутствующей ему болезни печени и желчных путей наряду с соблюдением диеты необходимо, по назначению врача, получать соответствующее медикаментозное, витаминное, физиотерапевтическое и питьевое лечение.

В дополнение к лечению целесообразно провести курс лечения с использованием минеральных вод.

Любое лечение без соблюдения диеты, приведенной ниже, как правило, неэффективно.

ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Супы

Разрешаются

Супы и борщи овощные на вегетарианском бульоне (без грибов, щавеля, шпината и бобовых), причем не допускается пассировка (поджаривание) овощей; супы молочные и вегетарианские из круп или мучных изделий, фруктовые.

Запрещаются

Мясные, рыбные, грибные навары и любые супы на этих бульонах; поджаривание овощей для супов, любые избыточно жирные супы, щи зеленые из крапивы, шпината, щавеля. Ограничиваются петрушка, сельдерей, укроп, лук и чеснок.

Мясо

Разрешаются

Говядина, телятина, тощая баранина, индейка и курица (без кожи) в отварном виде, куском или рубленые в виде запеканок, котлет, рулетов, зраз, фрикаделек и проч.: мясо-овощные блюда из вываренного мяса, печень в отварном виде (30—40 г с кашами и овощами).

Запрещаются

Жирные сорта мяса: свинина, гусь, утка, блюда жареные, соленые и копченые продукты.

Рыба

Разрешаются

Хек серебристый, судак, щука, окунь, плотва, треска и другие нежирные рыбы в отварном виде куском или в виде котлет, пудинга, суфле и другой формы запеченных блюд.

Запрещаются

Белуга, кета, осетрина, семга и другие жирные рыбы; блюда жареные; соленые и копченые продукты, консервы, икра кетовая, зернистая, паюсная.

Яйца

Разрешаются

Паровые белковые омлеты и суфле (из четырех белков), белок мелкорубленый с зеленью.

Запрещаются

Желтки и блюда из цельных яиц, жареные блюда.

Молоко и творог

Разрешаются

Молоко цельное, консервированное, порошок молочный, сгущенное, творог (9% жирности), сырковая масса, кефир, простокваша, кислое и ацидофильное молоко, ацидофильная паста, сливки в ограниченном количестве, сыр фруктовый, сыры плавленые (неострые). Блюда из творога, воздушные, запеченные (пудинг, вареники ленивые), творог жирный (ограниченно).

Запрещаются

Сыры острые, брынза, компактные (плотные) и любые жареные.

Жиры

Разрешаются

Масло сливочное сладкое, несоленое, куском или распущенное на водяной бане, сметана, оливковое и кукурузное масло, другие растительные масла условно — при хорошей переносимости их.

Примечание. Все жиры в ограниченном количестве, на руки не даются, для приготовления пищи — не более 30 г в день.

Запрещаются

Свиной, говяжий, бараний жир, гусиный, утиный, топленое сливочное масло.

Приправы

Разрешаются

Соусы белые, молочные и сметанные, свежая некислая сметана, подливки из сладких плодов и ягод, ваниль, корица; ограничиваются: петрушка, сельдерей, укроп, лук, чеснок.

Запрещаются

Хрен, горчица, соусы на мясо-рыбных и грибных наварах, любые с поджаренной мукой; соусы луковый, горчичный, томатный и другие острые приправы; перец, лавровый лист.

Овощи

Разрешаются

Всякие, за исключением: бобовых, щавеля, шпината, спаржи, томатов, редиса, редьки, репы; все блюда в сыром, отварном, паровом или запеченном виде, морковь, консервированная и квашеная капуста после промывания в воде (для удаления поваренной соли).

Запрещаются

Томаты, щавель, шпинат, а также любые блюда из овощей в жареном виде, все эфироносные овощи — лук и другие, соленые овощи.

Крупы

Разрешаются

Ограниченно: любые рассыпчатые каши, блюда из каш с овощами и фруктами (пудинги, котлеты, зразы и другие) в запеченном виде; рекомендуются крупеники из овсяной крупы и творога.

Запрещаются

Любые блюда в жареном виде.

Хлеб

Разрешается

Ограниченно (до 100—150 г в день) пшеничный и ржаной черствый (вчерашний).

Запрещается

Свежеиспеченный и сдобный хлеб.

Изделия из теста

Разрешаются

Коржики из отрубей с добавлением 40% пшеничной муки.

Запрещаются

Все изделия из теста и особенно компактные мучные блюда: блины, блинчики, пончики, пироги, кулебяки и прочие, сдобное тесто, пирожные, торт, печенье жирное, любые жареные блюда.

Плоды и ягоды

Разрешаются

Всякие в сыром, отварном и запеченном виде, а также сушеные плоды и ягоды, кисели и компоты, желе, муссы и другие блюда.

Примечание. Сахар добавляется в счет суточной нормы сладостей или блюда готовятся с добавлением сорбита или сахарина.

Запрещаются

Кислые плоды и ягоды, любые вяжущие сорта (хурма, черника и другие аналогичные им).

Сахар и сладости

Разрешаются

Сахар 20—30 г в день или взамен мед, варенье, плодово-ягодное повидло, до 40 г в день.

Запрещаются

Все, особенно шоколад, шоколадные конфеты, восточные сладости, халва, мороженое.

Напитки

Разрешаются

Чай некрепкий, чай с молоком, молоко цельное, отвар шиповника, любые фруктово-ягодные отвары, витаминные соки, хлебный квас, Смирновская и Славянская минеральные воды, Ессентуки № 17 и другие минеральные воды.

Примечание. С разрешения врача, при хорошей переносимости, допускается кофе.

Запрещаются

Лимонад и другие фабричные фруктово-ягодные напитки, холодные напитки со льда, вино, пиво и другие спиртные напитки, какао.

Поваренная соль ограничивается до 50% физиологической нормы, то есть до 6—10 г, в зависимости от условий санитарно-курортного лечения.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДКА

Нередко ожирение сопровождается неприятными ощущениями: болями в животе, отрыжками кислым, изжогами, срыгиваниями съеденной пищей. С этими признаками заболевания желудка нужно обратиться к врачу-специалисту. В дальнейшем, наряду с диетой, приведенной ниже, надо лечиться по указанию врача. Современные методы диетического, медикаментозного и физиотерапевтического лечения больных с заболеваниями желудка дают благоприятные результаты. Может случиться, что заболевание желудка обусловлено воспалением слепой кишки или червеобразного ее отростка (аппендикса).

В послевоенные годы заболевания аппендицитом участились. Своевременное обращение к врачу по поводу неприятных ощущений, исходящих из желудка, может предотвратить прободение аппендикса, когда требуется срочная хирургическая операция.

Лечение заболеваний желудка в поликлинике целесообразно дополнить лечением в одном из местных специализированных санаториев для больных с заболеваниями органов пищеварения. В период ремиссии гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (в фазе обострения необходимо лечиться в больнице) целесообразно диетическое лечение сочетать с питьем минеральных вод.

ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДКА

Супы

Разрешаются

Супы на воде из вываренных овощей с добавлением молока (200 мл), яиц и сливочного масла; такие же супы-пюре крупяные; супы молочные с вермишелью и

домашней лапшой; пюреобразные из сладких плодов и ягод.

Запрещаются

Мясные, рыбные, овощные и грибные бульоны и все супы на этих бульонах; непротертые любые овощные и крупяные супы; фруктовые супы из кислых плодов и ягод.

Мясо

Разрешаются

Паровые или вареные в воде блюда различной формы из хорошо (трижды) измельченной на мясорубке говядины или курицы; курица и индейка отварные без кожи куском (нежирные) и мясо отварное, изрезанное на мелкие куски.

Запрещаются

Баранина, свинина, утка, гусь и другое жирное мясо, не вываренное, хотя и измельченное; копчености, колбасы, сосиски, консервы, все жирные блюда.

Рыба

Разрешаются

Хек серебристый и судак отварные куском или в измельченном виде (например: кнели, суфле); паровые блюда из тщательно измельченной тощей рыбы (треска, речной окунь, сазан, щука); изредка икра зернистая в ограниченном количестве.

Запрещаются

Осетрина, белуга, семга и другие жирные сорта рыбы; соленья и копчености; икра кетовая и паюсная, любые жареные блюда, консервы.

Яйца

Разрешаются

Яйца всмятку, мелкорубленные крутые яйца, паровой омлет, паровая яичница-глазунья или мешаная.

Запрещаются

Яичница с добавлением колбасы, сосисок, любые жареные блюда из яиц.

Молоко и творог

Разрешаются

Молоко цельное и сгущенное, сливки, некислый свежий творог, некислый свежий сырок и сырковая масса; паровые и запеченные блюда из творога; пудинги, суфле, творожники паровые; ленивые вареники. Рекомендуется творог протертый, полученный из кипящего молока при свертывании уксусом (20 мл 60%-го уксуса на 1 литр молока).

Запрещаются

Простокваша, кефир, ацидофильное молоко, все сыры, кислый и непротертый творог, блюда жареные.

Жиры

Разрешаются

Масло сливочное несоленое, куском или распущенное на паровой бане, оливковое и кукурузное масло, сметана некислая.

Запрещаются

Масло соленое, топленое, сало баранье, говяжье и другие тугоплавкие жиры, кислая сметана.

Приправы

Разрешаются

Соусы белые, молочно-сметанные; сливки, подливки из сладких плодов и ягод, ваниль, ванилин с сахаром, корица (ограниченно).

Запрещаются

Всякие острые приправы и пряности; лук, перец, горчица, хрен, уксус, лавровый лист, эфироносные овощи, соусы мясные, рыбные, томатные.

Овощи

Разрешаются

Морковь, картофель, тыква, свекла, кабачки, огурцы вареные и протертые; пюре, пудинги, суфле, запеканки паровые из этих овощей; по назначению врача — тертая сырая морковь.

Запрещаются

Все остальные овощи и зелень, блюда из непротертых овощей, жареные блюда, квашеные и соленые овощи.

Крупы

Разрешаются

Ограниченно: всякие, в виде молочных протертых каш; каши вязкие из риса, гречневой и других круп; блюда паровые или запеченные в виде суфле, пудинга, запеканок, котлет из протертых круп; рекомендуется каша овсяная.

Запрещаются

Рассыпчатые и непротертые каши, жареные блюда из круп.

Изделия из теста

Запрещаются все.

Хлеб

Разрешается

Пшеничный высокосортный, черствый 100—150 г в день.

Запрещаются

Ржаной и грубый серый, всякий свежевыпеченный хлеб, а также любой повышенной кислотности.

Сахар и сладости

Разрешается

Сахар 20 г на день или взамен его 30 г меда.

Плоды и ягоды

Разрешаются

Яблоки и груши сладких сортов, вареные и запеченные в протертом виде; свежие протертые со сливками земляника, клубника, малина; желе, мусс из сладких плодов и ягод на сахарине; при хорошей переносимости допускается пюре из сырых груш и сладких яблок (100 г в день).

Запрещаются

Сырые и вареные блюда из кислых сортов плодов и ягод; блюда очень холодные или очень горячие.

Напитки

Разрешаются

Чай некрепкий, чай с молоком или сливками, молоко, сливки, отвар шиповника; по назначению врача — минеральные воды.

Запрещаются

Лимонады, ситро, газированная вода, квас, пиво, всякое питье в очень горячем или в очень холодном виде.

Поваренная соль: 8—10 г в день.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ОКСАЛУРИЕЙ

Оксалурия — появление в моче кальциевых солей щавелевой кислоты, обнаруживается при рассмотрении осадка мочи под микроскопом, что входит в план обычных лабораторных исследований каждого больного в любом лечебно-профилактическом учреждении. Щавелевая кислота образуется (синтезируется) внутри организма (эндогенно) из углеводов при избытке их в пище и недостатке в тканях кислорода. Эти условия часто встречаются у больных ожирением.

Щавелевая кислота ядовита (для клеток, тканей, сосудов). Организм обезвреживает щавелевую кислоту, связывая ее имеющимся в крови кальцием. Кальциевые соли щавелевой кислоты (оксалаты) выводятся из организма через мочевые пути и кишечник. Наиболее благоприятно для организма удаление оксалатов через кишечник. Но осуществляется оно только при определенных условиях питания: обильное употребление овощей, ограничение хлеба, каш, жиров, исключение поваренной соли. Если характер питания иной (без овощей, при достаточно обильном потреблении хлеба и жиров), то оксалаты выводятся преимущественно через мочевые пути. Когда мочи много, а оксалатов мало, они удерживаются в растворе мочи. Щавелевая кислота образуется всегда и в организме здоровых людей, поэтому единичные оксалаты в моче не являются признаком нарушений обмена веществ. Если же мочи мало, а оксалатов много, они сочетаются в комплексы. В осадке под микроскопом их обнаруживают в виде конгломератов разной формы (друз, колокольчиков, гирь). Это указывает на возникновение почечнокаменной болезни. В это время могут появиться неприятные ощущения

рези в мочевом канале, задержка в конце мочеиспускания, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Для того, чтобы предотвратить дальнейшее развитие этой болезни, нужно пользоваться специальной диетой, приведенной ниже.

При пользовании этой диетой необходимо соблюдать следующее:

— обильное питье жидкости, обеспечивающее ежедневное выведение от 1 до 2 литров мочи (количество жидкости меняется в зависимости от сезона года и условий жизни);

— потребление обильно витамина А (в виде аптечных препаратов 3—5 мг в день, пюре из вареной печени в количестве 30 г 2 раза в неделю, моркови тушеной с растительным жиром);

— потребление витамина С (в виде блюд из свежей капусты, отвара шиповника) или аптечных препаратов (по 150—200 мг ежедневно);

— потребление аптечных препаратов витаминов группы В (B_1 — 6 мг, B_2 — 6 мг, B_6 — 6 мг, PP — 50 мг).

ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ, ОСЛОЖНЕННОМ ОКСАЛУРИЕЙ

Супы

Разрешаются

Бессолевые вегетарианские и молочные из разнообразных овощей, за исключением щавеля, ботвы свеклы, шпината и эфироносных; супы фруктовые из любых свежих и сушеных плодов и ягод.

Запрещаются

Любые на мясном, рыбном и грибном бульонах; крупяные, лапша и другие изделия из теста.

Мясо

Разрешаются

Говядина, курица, индейка, кролик, тощая баранина — вареные в несоленой воде, тушеные и запеченные с добавлением кисло-сладких соусов.

Запрещаются

Свинина, гусь, утка, жирная баранина; все колбасные изделия и консервы.

Рыба

Разрешаются

Речная тощая, треска, хек серебристый, навага — все блюда в вареном и запеченном виде; готовятся без соли куском и измельченные, пюрерованные, подаются с томатным соусом.

Запрещаются

Все жирные рыбы, копчености, консервы.

Яйца

Разрешаются

Как составная часть овощных блюд, не более 1 яйца в день, не более четырех в неделю.

Запрещаются

Яйца как блюдо — яичница, омлет.

Молоко и творог

Разрешаются

Творог (100—150 г в день), молоко пресное и кислое не более 250 мл в день.

Запрещаются

Сливки, сыры, брынза.

Жиры

Разрешаются

Растительные масла: оливковое, ореховое, а также подсолнечное, конопляное и другие — при хорошей их переносимости; ограниченно: масло сливочное и сметана. Общее количество жиров — не более 60 г, из них животных 20—30 г.

Запрещаются

Горчица, перец, лавровый лист, лук, чеснок; укроп и другие эфироносные растения, хрен.

Овощи

Разрешаются

Все овощи, за исключением шпинатных и эфироносных, в сыром, вареном, тушеном и запеченном виде, без поваренной соли, с ограниченным количеством жиров; томаты ограничиваются до 200 г в день.

Запрещаются

Шпинат, спаржа, щавель, крапива, ревень огородный, грибы, лук, чеснок, сельдерей, укроп и др. эфироносные растения; консервы овощные.

Крупы

Запрещаются

Все крупы и бобовые.

Изделия из теста

Запрещаются все.

Хлеб

Разрешается

Хлеб ржаной и пшеничный, до 100—150 г в день, оладьи из сырого картофеля ("драчена"), которые используются как заменитель хлеба.

Плоды и ягоды

Разрешаются

Любые, преимущественно в сыром виде; рекомендуются абрикосы (свежие, сухофрукты и компот).

Сахар и сладости

Разрешается

Сахар 20 г в день (2 куска).

Запрещаются

Все сладости.

Напитки

Разрешаются

Чай, чай с молоком, отвар шиповника; по назначению врача — кофе, какао; все плодово-ягодные отвары и сырые соки, щелочные маломинерализованные минеральные воды типа Славянского и Смирновского источников.

Запрещаются

Все заводские фруктовые и десертные напитки, минеральные воды с большим содержанием поваренной соли (типа Ессентуки № 17).

Примечание. Потребление жидкости должно быть обильным, чтобы обеспечить выделение не менее 1 л мочи в сутки.

Поваренная соль исключается, пища готовится без нее. На руки выдается по назначению врача 2—3 г в день.

КОНТРАСТНЫЕ ("РАЗГРУЗОЧНЫЕ") ДИЕТЫ

В лечении больных ожирением исключительно большое значение имеют так называемые контрастные ("разгрузочные") диеты. Они, как это видно из описания их, различны по составу продуктов, количеству химических веществ и калорийности. В связи с этим, различно и их влияние на организм. Так, мясо-овощная диета усиливает деятельность щитовидной железы, творожная, молочная и кисломолочная нормализует водно-солевой обмен; яблочная и из сырых овощей способствует снижению артериального давления, освобождению крови от продуктов белкового и жирового обмена.

Контрастные диеты назначаются обычно на один день. Выбор той или другой из них зависит от характера болезни, сочетающейся с ожирением, и индивидуальных особенностей больного, в частности, переносимости им пищевых продуктов диеты. Целесообразно поэтому применять контрастные диеты лишь по назначению врача и разные, что даст возможность выявить, какая из них дает наилучший эффект. Общее влияние “разгрузки”— потеря жира (от 150 до 200 г) и жидкости (от 500 до 1500 мл).

Применяя контрастные диеты, следует взвешиваться натощак до начала пользования диетой и еще два дня подряд. В первый день обычно потеря в весе тела бывает равна 1,5—2 кг, а на следующий — лишь 500—1000 г. Объясняется это тем, что часть жидкости, выведенной в первый день “разгрузки”, вновь задерживается тканями.

Как часто можно применять контрастные диеты? В домашних условиях один раз, при лечении на курорте — два раза в неделю.

В день пользования контрастной диетой все курортные процедуры отменяются, больной должен находиться на “постельном” или “полупостельном” режиме. Хорошие результаты дает (в смысле самочувствия и убыли веса) сочетание “разгрузочной” диеты с пребыванием на свежем воздухе, но недопустимы, порой опасны прогулки и подвижные игры. Известны случаи возникновения спазма коронарных сосудов (стенокардия) и потери сознания у нарушителей этого режима.

ДИЕТА ЯБЛОЧНАЯ (ПЛОДОВО-ЯГОДНАЯ)

Состоит из 1000—1500 г зрелых сырых плодов или ягод (яблок, груш, клубники). Дается в течение дня 5 раз по 200—300 г через равные промежутки времени. Содержит белков 3—5 г, углеводов — 100—160 г, дает 422—676 к/калорий.

Примечание. Запрещается употреблять виноград, финики, инжир, в которых содержится много углеводов.

Диета назначается на один день.

ДИЕТА ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Состоит из 1000—1500 г сырых овощей (капусты, моркови, огурцов, салата листового, редиски), 100 г сметаны или 25 г растительного масла, 15 г сахара. Дается в течение дня 5 раз по 200—300 г через каждые 2,5—3 часа. Содержит (ориентировочно) белков 17 г, жиров —30 г, углеводов —83 г, что дает 709 к/калорий. Рекомендуется овощи чередовать: например, на 1-й завтрак — салат из капусты, на второй завтрак морковь тертую, на обед огурцы и т. д.

Назначается на один день.

При пользовании диетами яблочной (плодово-ягодной) и из сырых овощей необходимо соблюдать полупостельный режим. Никакой другой пищи и жидкости не принимать. Пищу не солить.

К обеду рекомендуется добавлять 100 г отварной говядины (вес сырого мяса без костей и жира 200 г) или 150 г творога (9% жирности). Количество белков в мясной добавке 38 г, к/калорий —157, в творожной — белков — 22 г, жиров —13 г, к/калорий —211.

Примечание. Добавление белковых продуктов — говядины или творога — предупреждает появление головной боли, улучшает самочувствие.

ДИЕТА МОЛОЧНАЯ ИЛИ КИСЛО-МОЛОЧНАЯ

Состоит из 1000—1500 мл пресного или кислого молока (кефира, простокваши, ряженки, ацидофильного молока). Дается 5 раз в течение дня по 200—300 мл через равные промежутки времени.

Содержит белков 31—64 г, жира — 35—52 г, углеводов — 49—73 г, что дает 655—982 к/калорий.

Диета назначается на один-два дня.

Примечание. В кисло-молочные продукты следует дополнять 50 г сахара (по 10 г на прием); в добавке содержится 50 г углеводов, что дает 205 к/калорий.

ДИЕТА ТВОРОЖНАЯ

Состоит из 500 г творога (9% жирности) и 100 г сахара или меда. Дается в течение дня 5 раз по 100 г творога и 20 г сахара или меда через равные промежутки времени.

Содержит белков 70 г, жиров — 45 г, углеводов — 100 г, что даст 1105 к/калорий.

Назначается на один-два дня.

ДИЕТА МЯСО-ОВОЩНАЯ

Состоит из 300 г тушеной говядины (600 г говядины без костей, жира и сухожилий), 500 г сырых овощей (капусты, огурцов, салата) и 20 г растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового). Дается в течение дня 5 раз по 60 г говядины, 100 г овощей и 4 г растительного масла, содержит около 120 г белков, 20 г жиров и углеводов, что дает 760 к/калорий.

Примечание. При пользовании мясо-овощной диетой для улучшения вкуса разрешается добавлять хрен, горчицу к говядине, уксус к овощным салатам. При отсутствии свежих овощей можно использовать квашеную капусту после предварительного промывания ее в воде.

Диета назначается на один день.

При пользовании контрастными диетами нельзя употреблять какую-либо другую пищу, помимо указанной, солить ее, пить жидкость (воду, чай, кофе, квас, минеральную воду и др.). При появлении жажды можно употреблять один-два стакана отвара шиповника. Его готовят так. В эмалированной посуде подогревают воду до кипения, всыпают ягоды шиповника из расчета одну столовую ложку на один стакан воды, кипятят 5 минут. Хранят в термосе или после охлаждения — в холодильнике. Пьют при жажде понемногу.

Контрастные диеты способствуют не только потере излишнего жира, но и, как показали клинические наблюдения, особым образом влияют на организм больного. Эти влияния должны учитываться (изучаться) и врачом и больным.

ОЖИРЕНИЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ТРАТЫ

В возникновении ожирения большое значение имеют: снижение энергетических трат организма на основной обмен, специфическое динамическое действие пищи и мышечная деятельность.

Особого внимания заслуживает факт физиологического уменьшения основного обмена в связи со старением организма.

У здорового человека среднего роста (170 см) и оптимально нормального веса (70 кг) в возрасте 21—25 лет на основной обмен расходуется 1724 к/калорий, у того же человека в возрасте 51—55 лет — 1522 к/калорий и в возрасте более 65 лет — 1420 к/калорий. Разница энерготрат на основной обмен у молодых и пожилых людей составит 300 к/калорий.

Установлено, что снижение основного обмена связано с соответствующим уменьшением потребления кислорода тканями организма.

Поэтому при лечении больных ожирением необходимо различными мероприятиями усиливать окислительные процессы в организме и тем повышать расход тепловой энергии, а значит и потери жира.

Способствует этому длительное пребывание на свежем воздухе, особенно если оно сочетается с глубоким дыханием. Так, в покое на свежем воздухе расходуется 2,5 к/калорий, а в комнате 1,5 к/калории на 1 кг веса тела за 1 час у одного и того же человека.

Окислительные процессы в тканях усиливают теплые и горячие ванны (водяные, минеральные). После 10—15-минутной общей водяной ванны, имеющей температуру + 37° С, поглощение кислорода тканями увеличивается на 20% и длится в течение 4 часов.

Описан интересный случай лечения больного ожирением горячими ваннами и русской паровой баней. Пациент получал ежедневно двойные горячие (температура + 37,5° С) ванны, продолжавшиеся от 20 до 30 минут; по субботам пользовался баней, где парился. Больной весил 197 кг, потерял за 1-й месяц — 14 кг, за 2-й — 4, за 3-й — 6, за 4-й — 6, всего за 6 месяцев — 46 кг. Диета больного: суп с крупой и картофелем, вареная говядина, хлеб пеклеванный. Состав диеты: белков 100 г, жиров 35 г, углеводов 413—446 г, к/калорий 2430—2565.

И в наше время тучных иногда лечат "потогонными" процедурами: общие ванны с постепенно повышающейся

температурой воды, от + 35° С до + 42° С. Используются суховоздушные и паровые ванны. Эти процедуры назначаются только врачом и проводятся под его наблюдением. Они не применяются при сердечно-сосудистых заболеваниях. Благоприятное действие процедур на организм тучных связано с усилением липолитической (жирорасщепляющей) активности печени, уменьшением холестерина в крови, усилением потребления сахара тканями, а также с повышением синтеза в коже фермента каталазы, сниженной у жирных людей. Каталаза нейтрализует вредную для организма перекись водорода, образующуюся в тканях в процессе обмена веществ.

Повышают окислительные процессы и другие водные процедуры: душ "Шарко", восходящий и циркулярный душ, подводный душ-массаж. Особенно мощное воздействие оказывает купание в море во время прибоя, когда потребление кислорода тканями возрастает на 90%.

Стимулирующее влияние на процессы обмена веществ оказывают витамины С (по 150—250 мг два раза в день после еды) и никотиновая кислота (по 50 мг 2 раза в день также после еды).

В энергетических тратах организма имеет значение, наряду с основным обменом, также специфическое динамическое действие пищи. У людей здоровых оно, как указывалось выше, повышает энергетические траты на 200—300 к/калорий. У людей тучных наблюдается значительное снижение этих трат. Поэтому при лечении больных ожирением целесообразны мероприятия, усиливающие специфическое действие пищи. Установлено, что животные белки более других продуктов повышают расход тепловой энергии, повышает его также всякий прием пищи.

Рекомендуется поэтому при ожирении частая еда (6 раз в течение дня) и регулярное, частое потребление животных белков (говядина, курица, рыба, творог).

При лечении больных ожирением имеет значение состояние нервной системы.

Специальными методами исследования было установлено, что раздражение симпатической нервной системы у экспериментальных животных стимулирует переход жира из жировых депо в печень, где и происходит расщепление жира с образованием тепловой энергии. Но поступлению жира в печень может препятствовать неподвижность, устойчивость (стабильность)гликогеновых резервов печени. Этим объясняется у некоторых больных неуспех энергети-

ческого “обезжиривающего” лечения. Следовательно, стимуляцию симпатической нервной системы следует сочетать с мероприятиями, усиливающими выход гликогена из печени. Этому способствует интенсивная мышечная деятельность натощак: длительная “нагрузочная” гимнастика, быстрая ходьба, бег, тяжелая физическая работа.

Выяснилось, что при проведении такой “процедуры” содержание сахара в крови значительно возрастает (со 100 мг% до 170—200 мг%), что является убедительным свидетельством образования глюкозы из гликогена печени. Этот метод может применяться для выяснения вопроса о стабильности или лабильности (подвижности) гликогеновых резервов печени. При неподвижности, устойчивости этих резервов не произойдет повышения содержания сахара в крови в ответ на физическую “нагрузку”.

Методы стимуляции симпатической нервной системы разнообразны и должны применяться врачом в зависимости от условий, в которых осуществляется лечение. Воспринимающие раздражение нервные аппараты кожи (рецепторы) возбуждаются холодной водой (обтирание тела, купание, душ) и болевым массажем (механические раздражения, пошлепывание рукой, линейкой, удары специального аппарата).

Известное значение в возбуждении нервной системы имеют и интересные зрелища, увлекательные веселые игры, присутствие на спортивных состязаниях.

Конечно, все эти “процедуры” должны быть дозированы и осуществляться по совету врача. Передозировка, ведущая к перевозбуждению нервной системы, может оказать неблагоприятное влияние на организм больного — вызвать бессонницу, раздражительность, плохое самочувствие.

УСИЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР В ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ

Современное представление о лечении больных ожирением предусматривает комплексность и дифференциацию. В комплексе лечебных средств при ожирении важным является усиление мышечной деятельности.

Давно известно, что у лиц тяжелого физического труда не бывает запасов жира, даже если они едят много. Нет его и у спортсменов до тех пор, пока они занимаются спортом. Ожирение начинается, когда работа физическая заменяется работой умственной или спортсмен, в силу тех или других обстоятельств, прекращает физические упражнения.

Выше, в таблице 3, указаны некоторые виды физической деятельности, на которые затрачивается тепловая энергия. Эта таблица может быть использована для ориентировочных расчетов энергетических трат при лечении ожирения. Наибольшее значение имеет ходьба, особенно в гору. Затраты тепловой энергии при дозированном восхождении (терренкур) колеблются от 10 до 15 к/калорий на 1 кг массы тела в 1 час. При массе в 100 кг за 1 час восхождения потери могут быть от 1000 до 1500 к/калорий, что обеспечивает при пользовании среднекалорийной диетой (2500 к/калорий) ежедневную потерю в весе около 250 г. При хождении по ровному месту затраты энергии за 1 час у того же человека не превысят 300—350—400 к/калорий. Следовательно, прогулка по ровной местности должна продолжаться 3—3,5—4 часа, чтобы уравнять расход энергии при одночасовом терренкуре. Гимнастика (утренняя зарядка) продолжается обычно 10—15 минут. За это время потери тепловой энергии при том же 100 кг веса лишь 250 к/калорий (10 к/калорий х 100 = 1000 к/калорий : 4 = 250 к/калорий).

Однако этот чисто арифметический расчет не определяет истинного влияния гимнастики на обмен веществ. Под влиянием мышечных упражнений улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуются процессы углеводного и жирового обмена, тонизируется нервная система, усиливаются функции эндокринных желез. Поэтому гимнастика в лечении и профилактике ожирения является важнейшим фактором в нормализации обмена веществ. Кстати сказать, все, регулярно занимающиеся гимнастикой, худощавы, хотя их диета обычна, порой более обильна, чем у лиц той же профессии и того же возраста, исключающих из своего быта гимнастику.

В нашей стране хорошо разработаны комплексы мышечных упражнений для разных групп населения, разной упитанности, различного состояния сердечно-сосудистой системы, разных полов и возрастов.

Следует воспользоваться имеющимися в продаже и библиотеках руководствами по физической культуре. Но прежде чем заняться гимнастическими упражнениями, необходимо посоветоваться по этому вопросу с врачом лечебной физкультуры. Это особенно важно для людей пожилого возраста.

Гимнастические упражнения должны прочно войти в быт каждого человека, сделаться потребностью для располневших и тучных.

Таблица 9

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (В ПРОЦЕНТАХ) И КАЛОРИЙНОСТЬ*

Наименование продуктов	Химический состав съедобной части продукта (%)				Калорий на 100 г съедобного продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
Хлеб, изделия из теста, крупы					
Хлеб ржаной простой подовый	43,1	6,2	1,3	46,3	228
-"- украинский	40,2	7,8	1,3	47,5	239
-"- пшеничный из муки 2-го сорта	39,5	8,4	1,2	48,5	245
-"- из муки 1-го сорта	37,2	7,9	0,8	52,6	255
Булки городские	31,7	9,3	2,0	55,1	283
Сдоба обыкновенная	37,0	8,9	6,0	46,4	283
Сухари пшеничные	12,0	12,3	1,3	71,3	355
Печенье сухое столовое	7,3	14,2	15,5	61,1	453
Макаронные изделия	13,0	11,0	0,9	74,2	358
Крупа гречневая и пшеничная	14,0	12,5	2,5	67,4	351
Крупа овсяная	12,0	13,0	6,5	64,9	380
Крупа манная	14,0	11,2	0,8	73,3	354
Рис	14,0	7,6	1,0	75,8	351
Кукурузные хлопья	8,2	14,9	1,3	72,3	369
Горох	14,0	23,4	2,4	53,1	336
Фасоль	14,0	23,2	2,1	53,8	335
Мука кукурузная	14,0	9,6	1,7	72,1	351
Мясные продукты					
Говядина 1-й категории	70,5	18,0	10,5	—	171
-"- 2-й категории	74,1	21,0	3,8	—	121
Баранина 1-й категории	65,8	16,4	17,0	—	225
-"- 2-й категории	69,4	20,8	9,0	—	169
Мясо кролика	69,3	21,5	8,0	—	162
Свинина жирная	47,5	14,5	37,3	—	406
-"- мясная	60,9	16,5	21,5	—	268
Телятина жирная	72,8	19,0	7,5	—	147
-"- тощая	78,2	20,0	0,5	—	87
Печень баранья	71,2	15,6	2,3	—	93
-"- говяжья	72,9	17,4	3,1	—	122
"- свиная	71,4	18,8	3,6	—	130
Сердце (баранье, говяжье, свиное)	79,0	15,0	3,0	—	98
Язык (бараний, говяжий, свиной)	67,9	12,0	16,0	—	212
Почки (бараньи, говяжьи, свиные)	79,7	13,6	2,5	—	92
Куры	65,6	20,3	13,1	—	205
Цыплята	67,7	20,6	10,5	—	182
Утки	35,1	11,4	53,0	—	540
Индейка	63,1	20,6	15,3	—	227
Ветчина	45,0	17,0	35,0	—	395
Колбаса любительская вареная	55,0	13,7	27,9	—	316

1	2	3	4	5	6
Колбаса отдельная варен.	68,0	12,5	15,1	—	197
-"- чайная	72,0	12,3	11,5	—	162
Сосиски вареные	65,0	12,4	19,4	0,4	233
Молочные продукты, жиры, яйца					
Молоко коровье цельное	87,6	3,3	3,7	4,7	67
-"- сухое	7,0	26,7	25,0	36,0	490
Сливки 20% жирности	72,8	2,8	20,0	3,8	213
Молоко сгущенное с сахаром	25,4	8,1	8,8	56,0	345
Кефир жирный и простокваша	87,6	3,3	3,7	3,6	67
-"- нежирный -"-	91,1	3,4	—	3,1	34
Сметана 1-й сорт	63,8	2,5	30,0	2,3	302
Творог 20% жирности	63,0	13,2	20,0	2,4	253
-"- 9% жирности	72,7	14,2	9,0	2,6	156
-"- обезжиренный	79,0	16,1	0,5	2,8	86
Сыры плавленые	52,0	23,0	19,0	2,0	279
Сыр голландский (кругл.)	38,8	23,5	30,0	2,1	392
Сыр советский	35,9	25,3	32,0	2,6	414
Мороженое молочное	70,4	3,2	3,5	22,2	137
Пломбир	60,0	4,0	15,0	20,4	240
Масло сливочное	15,3	0,9	83,1	0,6	779
-"- топленое	0,5	0	99,5	0	925
Шпиг свиной	3,0	2,0	91,0	0	854
Жир свиной топленый	0,2	0	99,8	0	928
Масло подсолнечное, соев. и др.	0,2	0	99,8	0	928
Маргарин сливочный	15,7	0,5	82,0	0,4	766
Яйцо куриное (целое)	74,0	12,5	12,0	0,5	165
" " белок	86,5	12,5	—	—	53
" " желток	50,0	17,3	31,2	0,5	363
Рыба свежая охлажденная, мороженая					
Камбала морская	78,6	16,9	2,7	—	94
Кета амурская	67,4	20,7	11,0	—	187
Лещ	80,4	17,0	1,3	—	82
Лосось (семга)	62,9	20,8	15,1	—	226
Окунь морской	74,9	17,8	5,9	—	128
" речной	79,2	18,5	0,9	—	84
Осетр	71,4	16,4	10,9	—	169
Палтус белокорый	76,9	18,9	3,0	—	105
Сазан	78,0	18,2	2,7	—	100
Сайда	79,2	19,1	0,5	—	83
Сельдь атлантическая	62,7	17,7	18,5	—	245
Скумбрия	64,7	17,4	16,6	—	226
Ставрида	77,1	17,6	4,0	—	109
Судак	78,9	19,0	0,8	—	85
Треска	80,8	17,6	0,4	—	76
Щука	79,4	18,8	0,7	—	84
Рыба соленая					
Кета	54,7	24,3	9,6	—	189
Сельдь атлантическая	48,0	18,9	19,0	—	254
Лосось каспийский	53,0	21,0	20,5	—	277
Окунь морской горяч. копчения	63,8	23,5	9,0	—	180
Икра зернистая (баночная)	51,8	26,7	16,2	—	260
Икра паюсная (осетровая)	39,5	36,0	18,2	—	317
" частиковая	58,4	24,6	4,1	—	139

1	2	3	4	5	6
Сладости, кондитерские изделия					
Мед пчелиный	18,0	0,4	0	81,3	335
Сахар	0,1	0	0	99,9	410
Конфеты с фруктов. начинкой	6,8	—	—	92,2	381
Шоколад	1,0	6,3	37,2	53,2	590
Какао (порошок)	5,2	23,6	20,2	40,2	449
Пастила яблочная	14,0	—	—	85,1	352
Мармелад яблочный	30,0	—	—	69,1	287
Тянучка сливочная	8,4	3,1	9,1	78,7	420
Карамель леденцовая без начинки	3,0	—	—	96,0	398
Халва арахисовая	2,9	16,7	30,4	47,2	545
Халва подсолнечная и тахинная	3,7	18,8	31,5	43,0	546
Грильяж с дробленым орехом	1,0	5,4	27,0	65,2	541
Пирожные бисквитные	27,2	6,8	11,6	53,8	356
“ песочные	12,5	7,0	17,1	62,9	446
Повидло (абрикос., яблочн.)	34,2	0,4	0	65,0	268
Варенье (из груш, яблок, земляники, малины, слив)	27,0	0,4	0	71,1	295
Овощи					
Картофель и батат	75,0	2,0	—	21,0	94
Морковь	88,5	1,5	—	8,0	39
Свекла	86,0	1,3	—	10,0	50
Капуста белокочан. и краснокочан.	90,0	1,8	—	5,4	30
Капуста квашеная	90,0	1,2	—	3,3	25
Кабачки, огурцы, томаты, салат	95,0	0,6	—	3,7	18
Лук репчатый сладкий	86,0	0,3	—	12,5	52
Тыква	92,0	0,5	—	6,2	27
Репа, редька, брюква	90,5	1,5	—	5,9	30
Арбуз и дыня	89,5	0,5	—	9,2	40
Горох-лопатка	81,0	6,5	—	11,0	72
Горошек зеленый	80,0	5,0	—	13,0	75
“ консервированный	87,0	3,1	—	7,0	44
Баклажаны	92,5	1,0	—	4,5	23
Редис	93,5	1,2	—	4,1	22
Плоды и ягоды					
Абрикосы свежие	85,8	0,9	—	10,5	52
“ сушеные с косточ. (урюк)	16,0	5,0	—	69,5	314
“ без косточек (курага)	19,0	5,2	—	66,4	302
Апельсины и мандарины	87,5	0,9	—	8,4	43
Бананы	74,0	1,5	—	22,4	100
Виноград свежий	81,2	0,4	—	16,5	73
“ сушеный (изюм, кишмиш)	19,0	1,8	—	70,9	303
Груши, яблоки, персики, сливы свежие	87,5	0,4	—	10,7	47
То же — сливы сушеные	25,0	2,3	—	65	291
Земляника, клубника, малина, смородина белая, красная, черная	84,0	1,8	—	8,1	46
Финики	20,0	2,5	—	72,1	307
Орехи грецкие	9,0	18,0	59,0	8,7	658
“ фундук	5,0	18,0	62,0	9,3	688
“ земляные (арахис)	7,5	27,5	44,5	15,5	590
Миндаль сладкий	8,0	21,0	55,0	10,0	639


Концепция
чистого
организма

Большой и трудный разговор о нашем питании мне хотелось бы начать с такой-то вот картинки. Однажды возникнув, она никак не хочет уходить из памяти, и, напротив, назойливо, раз за разом проецируется на внутреннее зрение, на сознание. А картинка такая: все мы, человечество, в развеселых теплушках, длинными эшелонами, с гармошками и песнями, вкушая от полбанок и прочих радостей, мчимся вперед, не видя, что как раз там, куда мы так торопливо поспешаем, густо дымят трубы крематория. Мы въезжаем прямо в широченные врата и, не успев оглянуться, оказываемся уже в этих печах неслыханной пропускной способности... Небольшая компания, однако, сошла с этого эшелона еще до ворот и пересела на поезд, который движется в обратную сторону. Это великолепный поезд, в нем купе повышенной комфортности, и его обслуживают вежливые проводники. Группа пассажиров все дальше удаляется от этих труб с черным дымом, все лучше и совершеннее становится ее жизнь, все более четко и радостно функционирует ее мышление. И единственное, что без устали их грызет, это сожаление: почему же, ну почему этот чистый фирменный поезд, в котором они едут, в общем-то пуст? Почему так мало пассажиров едет с ними в другую сторону?..

Разумеется, процессы старения, процессы реализации заложенной в организм генетической программы происходят даже и в наисовершеннейших фирменных поездах, которые в конечном счете прибудут туда же, куда движутся и теплушки с развеселыми частушками. Но прибудут туда они гораздо позже.

Я нарисовал красочную лубочную картину в связи с тем, что именно питание, а чаще всего и в подавляющем большинстве случаев обжираловка и поддаваловка суть та незыблемая, неколебимая, абсолютная ценность бытия по-

---

Из книги Ю. А. Андреева "Три кита здоровья". М., 1991.

давляющего большинства обитателей теплушек. И следовательно, влекомые прежде всего ими, столь весело и целеустремленно спешат люди превратиться в черный жирный дым. Да, именно проблемы, связанные с пищей нашею насущною, столь очевидны, что люди прежде всего с ними и сопрягают состояние своего здоровья.

Все знают, что болезнью номер один, как утверждает медицина, болезнью, уносящей больше всего человеческих жизней, является онкология (в ее различных вариантах). Медицинская статистика показывает, что на втором месте находятся сердечно-сосудистые заболевания, а на третье место сейчас в связи с экологической обстановкой в мире выходят аллергические заболевания. Так вот, все это не так. Болезнью номер один является общее загрязнение человеческого организма.

Что я понимаю под этим? Практически, что ни посмотришь, видишь отложения солей на суставах даже у самых молодых людей. Кого ни посмотришь — у того склеротированные сосуды. Почти кого ни посмотришь (из ста человек девяносто восемь)— у того сигналит забитая всяческой дрянью печень, "поддерживаемая" камнями в желчном пузыре. Практически каждый второй диагностируемый дает сигналы со стороны почек. То есть когда я принимаю подобные "картины", я ощущаю, насколько грязен человек изнутри. Он может каждый день чистить зубы, мыть шею, но он загрязнен изнутри, и это внутреннее зашлаковывание его организма становится все тяжелее и гуще с каждым годом. А уже дальше дело сугубо индивидуальное, у кого какие будут последствия от этой "грязи", у кого что получится. Один заболеет онкологически, другой станет склеротиком, третий будет мучаться аллергиями и т. д. Короче говоря, у кого что слабее, тот тем и заболеет. Повторяю: болезнь номер один человечества — это общее внутреннее зашлаковывание человеческого организма.

Здесь нам (мне и моему "колхозу") пришлось столкнуться со случаем, который нас просто поразил. Когда мы стали достаточно известны, к нам начали обращаться за помощью в тяжелых или в очень тяжелых случаях. Вот однажды посетила нас женщина средних лет — говорит, что ее дочке врачи обещали уже через неделю летальный исход. Плачет. Приходим к ней домой, смотрим. Дочка, как едва распустившийся бутончик, нежная красавица семнадцати лет. Мы пошли своим путем. Почистили ее

печень (об этом речь еще впереди), затем начали общую очистку организма — голодание. И вот эта воздушная грация, эта юная красавица 63 килограмм прошла через 28-дневное голодание. И при том, что она ничего не ела, ежедневно из нее выходило фантастическое количество — ведра!— разного рода шлаков. В итоге она похудела до 40 килограмм. Следовательно, до этого двадцать три килограмма отбросов и грязи находились внутри нее, внутри ее клеток. Могла ли она не болеть? И восстанавливать ее, строить ее здоровье заново мы начали именно с чистого уровня.

Полагаю, что подобное соотношение чистой и грязной субстанций характерно почти для каждого из глубоко уважаемых читателей этой книги. Только одни генетически покрепче, что позволяет им справляться с бедами легче, другие сконструированы послабее, и им приходится похуже. И вот после того случая, о котором я только что поведал, у нас возникла совершенно потрясающая модель. Каждая здоровая, живая клеточка организма человека подобна нежному живому лягушонку, которого опустили в стакан с ядовитым и "мертвым" мазутом. А весь организм — это стая лягушат в ведре мазута.

Кажется, нет уже такого человека, который не испытал бы на собственной шкуре, что такое экологическое загрязнение среды, в которой он живет. Но полагаю, почти никто не задумывается об экологическом загрязнении той среды, которая живет в нем самом!.. Еще и еще раз напомню уже приводившуюся аналогию: по отношению к автомобилю мы осуществляем все правила техобслуживания, вовремя меняем масляные фильтры, заливаем в баки высокооктановый бензин, а не солярку. Вовремя меняем резину и т. д., ибо большие деньги за него заплатили. А с собою что делаем? Никогда фильтры не чистим, и не то что солярку вместо бензина, еще хуже — дикую гадость заливаем в баки вместо горючего. Мы настолько прекрасно сконструированы природой, с таким запасом прочности, что даже на этой гнусной квазисолярке мы с разбегу добираемся до 40 лет. К этой поре уже сильно густеет внутренний нагар, исподволь трескаются поршни. Начинаются стуки в цилиндрах, уже масло на ходу капает и все такое... А с чего же? Вроде ничего раньше не болело. Мы в больницу, а там сразу на нас целый обвал всяческих заболеваний. А с чего бы? А вот с того! С той серости, которая является атрибутом не

только отдельного человека, но и нашим общественным свойством. Вот об этом как раз мы и будем далее говорить.

Каждый, кто стремился приобщиться к проблемам здоровья, без сомнения, сталкивался с множеством разного рода диет и рекомендаций. Можно сказать, океан перенаселен китами от диетологии. Чем капитально отличается от всего этого пестрого стада наш могучий третий кит*, который вместе с первыми двумя будет старательно поддерживать на своем крутом хребте общую платформу нашего здоровья? Отличие это серьезнейшее: мы будем говорить не только о том, как наиболее рационально себя насытить, но и о том, как максимально добросовестно и умело свой организм очистить. Задача номер один, раз речь зашла о питании, сделать свой организм чистым, младенчески чистым, идеально чистым, таким, чтобы он мог идеально функционировать, как ему и положено от природы, чтобы не было сбоев по этой причине. А сбои эти таковы, что серьезней их и не придумать. А уж затем задача — эту внутреннюю чистоту поддерживать неукоснительно.

Наряду с общими закономерностями питания, безусловно существующими для всех, каждый организм индивидуален настолько, что ему требуется свой особый, определенный набор или подбор продуктов, наиболее соответствующих, аутотентичных именно этому индивидуальному организму.

Прекрасно понимаю, насколько усложняю жизнь не только каждой хозяйке, но и каждому отдельному человеку. Однако в то же время не только усложняю, но и определяю путь к несокрушимому здоровью, ибо человек, обратившийся к адекватному для себя питанию, буквально на глазах наливается жизненными соками и силами и стремительно выздоравливает, так как точно подобранное питание есть питание оздоравливающее, лечебное, чудодейственное. В прекрасной таджикской книге "Древняя мудрость веков" насчитывается восемь разных типов организма (и еще один — универсальный, крайне редкий), каждому из которых соответствуют свои плоды и злаки (универсальному подходит все). Питаться тем, что идет прежде всего именно тебе,— прямой путь к физическому и к психическому здоровью.

---

* Первыми двумя китами Ю. А. Андреев считает дух, высокий, деятельный, доброжелательный, и движение.

Далее я поведу речь о неких общих закономерностях, придерживаться которых обязательно и которые в то же время достаточно широки, чтобы позволять каждому двигаться собственной тропой (и даже предложу некоего удивительного гида для этого индивидуального маршрута). Но сначала мне все же хочется буквально вбить в сознание каждого, что правильное питание — это очень важно, что от него зависит не только состояние сытости, но и гораздо большее в нашей жизни. Например, не возникает ли у нас из-за нашей диеты тяга к алкоголю и не станут ли наши дети потенциальными алкоголиками, благодаря вкусной пище, которой мы их пичкаем?

По данным советского врача И. Брехмана (Владивосток) и многих американских авторов (данные, которые обобщила Рената Равич), большое количество мучнистых продуктов и сахара в еде приводят организм к гипогликемии — малому содержанию сахара в крови. Биохимический механизм этой ситуации можно уподобить всасывающей воронке: неприятные ощущения, возникающие в психике как в фиксаторе сигналов из организма, на время проходят, если принять булочку или пирожное, а еще лучше — порцию спиртного, но затем тревожная потребность возникает вновь в увеличенном объеме. Снова она погашается алкоголем и слоеным пирожком и т. д.— по нарастающей.

Биохимические исследования показали, что беспробудное пьянство сплошь да рядом является следствием нарушения обмена веществ, который вполне возможно лечить, используя диетическую терапию. Доктор С. Вильямс в книге "Питание против болезни" утверждает, что ни один из тех, кто придерживается правил рационального питания, никогда не стал алкоголиком. Доктор Вильямс вместе со своими сотрудниками поставил ряд экспериментов все на тех же многострадальных крысах и показал, что "человеческая" диета даже их способна сделать алкоголиками. Шестнадцать недель продолжался эксперимент с тридцатью крысами. Одну группу кормили пищей с высоким содержанием углеводов, другой группе крыс давали такую же пищу, но с добавлением витаминов и минеральных солей, в третьей же группе подопытные животные находились на многообразной здоровой диете. Каковы результаты этих экспериментов? Крысы, получавшие много углеводов, когда им предлагали на выбор воду или десятипроцентный раствор этилового спирта, выбирали

именно его и выпивали в среднем по 50 миллилитров спирта, что является эквивалентом одного литра виски в день для взрослого человека. Те, которым добавляли витамины и минеральные соли, употребляли алкоголь в три раза меньше, а подопытные, которые получали сбалансированную пищу, предпочитали простую воду...

Доктор Реджестер и его коллеги провели на крысах вполне логичные исследования, чтобы выяснить, как действует на них типичная диета американских школьников и как она соотносится с потреблением алкоголя. Основная диета крыс состояла из глазированных пончиков, сладких булочек, сосисок, кока-колы, спагетти, мясных изделий, яблочного пирога, шоколадного торта, белого хлеба, зеленых бобов, салата с майонезом, конфет, пирожных. Эта диета является ограниченной с точки зрения полноценного питания, ибо для нее характерен дефицит натуральных белков, витамина А и других витаминов, отсутствуют также необходимые микроэлементы и некоторые другие питательные вещества.

Контрольная диета, состоящая из овощей и орехов, бобовых, продуктов из муки цельного помола, растительного масла, молока (то, что дальше мы назовем живой пищей), содержала адекватное количество всех питательных веществ, соответствующих нормам, необходимым для подростков. Так вот, эта контрольная группа потребляла предложенный ей разведенный спирт в малых дозах; те же подопытные крысы, которых кормили диетой, характерной для современных школьников, в охотку употребляли алкоголь в больших дозах. Когда же им в питание добавляли кофе, бедные животные еще больше пристрастились к спиртному.

Итак, злоупотребление рафинированными углеводами, сахаром, белым хлебом, булочками, сладостями и т. п. приводит к резкому колебанию уровня сахара в крови, вызывает функциональную гипогликемию. Этот нарушенный метаболизм создает биологическую потребность в алкоголе. Патологический метаболизм сахара может тлеть в течение многих лет, прежде чем пожаром вспыхнет в облике алкоголизма. Это происходит от слишком большого количества инсулина, который выделяется поджелудочной железой в ответ на быстрый подъем количества сахара, циркулирующего в крови. Кофеин, содержащийся в кофе, в шоколаде, напитках типа кока-колы, наряду с никотином, также способствует развитию функциональной гипо-

гликемии. В результате, по американским данным, в США было зарегистрировано около 100 миллионов лиц, склонных к алкоголизму. Лечение их в основном базировалось на лекарствах, на психологическом внушении, даже на электрошоке, но ведь устранять-то надо прежде всего причины, а не следствия! Чтобы включить волевой импульс и вызвать у алкоголика решение бросить пить, необходимо прежде всего изменить химический баланс в организме, причем не столько лекарствами, сколько с помощью нормальной диеты.

Выяснилось, что с точки зрения биохимии алкоголики и шизофреники являются близнецами. В экстремальных условиях у них появляются разительно схожие галлюцинации, имеющие аналогичное химическое происхождение. Врачи обнаружили, что сочетание нормальной диеты и многовитаминной терапии успешно помогает шизофреникам и столь же эффективно для алкоголиков. Доктор Б. Хоккинс сообщил, что во время антиалкогольного лечения пациенты придерживались гипогликемической диеты, а также получали один грамм витамина B_3, один грамм витамина С, двести международных единиц витамина Е, все по четыре раза в день после еды, по 50 миллиграммов витамина B_6 один раз в день. 71% алкоголиков и шизофреников вылечились от своих заболеваний, хотя в прошлом они до двадцати лет находились в своих клиниках.

Шведские врачи доказали, что витамины, которые дают перед приемом алкоголя, уменьшают потребность человека в спиртном. Сочетание оптимальной диеты и терапевтических доз витаминов позволяет устранить дефицит витаминов и минеральных солей, вызванный употреблением алкоголя.

Кажется, я достаточно убедительно показал, что выбор питания отнюдь не нейтральное дело, что его характер далеко не безразличен для телесного и для психического нашего состояния. Чтобы мысль эта не исчезала из вашего поля, читатель, я дальше время от времени буду стимулировать ее: то указанием на связь неверного питания с онкологией, то с атеросклерозом, то с другими "радостями" жизни. А теперь, достаточно взбодрив ваше внимание, перехожу к конкретизации главного, к тем общим закономерностям, которые, однако, позволяют нам в их пределах двигаться согласно своей натуре и собственному разумению.

Существуют ли такие закономерности? Безусловно. Первой из них является широкий, даже очень широкий объем продуктов, пригодных для питания человека, среди которых надо уметь выбрать наиболее пригодные именно для себя. Природа от души щедро наградила нас способностью к всеядению. Достаточно глянуть на человеческие зубы — хоть жителей Киргизии, хоть жителей Украины, хоть французов, хоть пуэрториканцев. Конечно же это не зубы хищников. Пусть каждый представит себе разинутую пасть льва или тигра, а уж если не этих грозных царей, то хотя бы рот своей домашней Мурки или оскал Полкана, не желающего допустить вас на территорию охраняемой им не за страх, а за совесть дачи. У нас же во рту находится отнюдь не этот набор саблевидных кинжалов, призванных и созданных для того, чтобы отрывать кусками плоть из туши повергнутой добычи и заглатывать их без разжевывания. Элементарное анатомическое исследование кишечника также подтверждает ту мысль, что мы владеем совершенно иным кишечно-желудочным трактом, с иными, чем у хищников, ферментативными подачами по ходу продвижения перевариваемой пищи. Наши зубы гораздо ближе по своему устройству к зубам травоядных. Они обладают широкими площадками для перемалывания, перетирания именно растительной пищи. Но в то же время наш пищеварительный тракт существенно отличается от того, которым наделена корова, и наши зубы, если их увеличить до размера, например, слоновьих или, более того, мамонтовых, выкажут и важные отличительные особенности: наличие на плоских жевательных поверхностях некоторых специфических бугорков. Их присутствие характеризует зубы человека, высших приматов, большинства обезьян и, как это ни покажется неожиданным, также медведя. Это означает, что в процессе эволюции Природа подготовила нас к гораздо более широкой шкале возможностей, чем хищников и чем травоядных. Она предусмотрела для человека возможности всеядности, что подтверждают конструкции зубов и челюстей, а также комплексные возможности нашей кишечно-желудочной системы. Именно эта исторически закрепленная универсальность и предполагает возможность индивидуального подхода каждой отдельно взятой человеческой особи к своему питанию, ту возможность, которой лишены волки, с одной стороны, овцы, с другой: они находятся в пределах достаточно узкого спектра отпущенных им способностей.

Индивидуальные же проявления человека практически безграничны. Вот вопрос: как можно не понимать различий в питании между эскимосами, с одной стороны, и, скажем, арабами, с другой? По условиям жизни мясо для обитателей Крайнего Севера было и есть основной источник белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. За века и тысячелетия суровой полярной действительности весь их уклад, в том числе и уклад питания, оптимальным образом приспособился именно к подобным природным условиям. И ратовать за вегетарианство применительно к ним было бы актом, достойным почетного обитания какого-либо дома умалишенных. Да, приспособительные возможности столь удивительного создания Природы, как человек, удивительно велики, и житель Крайнего Севера великолепно может отдохнуть на каком-либо из курортов Черного моря, потребляя при этом преимущественно персики и абрикосы. Точно так же обитатель африканской пустыни спокойно может отведать и мясного блюда, хотя естественным питанием для него является растительная пища, состоящая из экзотических для нас плодов, а также бобовых и разного рода злаковых лепешек.

И те, и другие жители разнесенных зон нашей планеты могут быть здоровыми и благоденствующими при всей несхожести своих диет.

Любопытно, что люди гораздо шире в своих адаптационных возможностях, чем растения. Знаменитый естествоиспытатель и путешественник Ив Кусто рассказывает: если саксаул полить водой, он погибнет. Гигант весом в тонну, высотой в четырнадцать метров и толщиной ствола в метр, выдерживающий песчаные бури и семидесятиградусную жару, гибнет от живительной влаги! Человек же, жизнедействующий в саксаульных заповедных землях, способен благоденствовать везде, по всей планете.

Следовательно, индивидуальные подходы к питанию могут быть определены родовыми различиями человечества. Но они могут быть определены также и ритмическими, точнее, биоритмическими особенностями человека. Мне уже доводилось касаться темы "сов" и "жаворонков", то есть тех, кто работоспособен преимущественно вечером или преимущественно утром. Спрашивается; не является ли капитальной глупостью система наложения на людей, живущих по столь разным графикам активности, одной и той же жесткой догмы — дескать, "завтрак съешь сам,

обед раздели с другом, ужин отдай врагу"? Декларация эта чревата грубыми помехами для здоровья, и те, кто ее отвергает, будут правы. Но, может быть, имеет смысл пойти еще дальше и, прислушиваясь только к своему организму, нарушить неукоснительное якобы табу для потребления пищи и после восьми часов вечера? Упреждая вопросы, смею сказать о себе следующее, будучи "жаворонком", утреннее время я отдаю максимально активной работе, а это значит, что вся кровь должна с утра обслуживать прежде всего либо мозг, либо мышцы, но ни в коем случае не желудок (если его переполнить пищей и отвлечь значительную часть сил организма именно на него). Именно поэтому понятия завтрака у меня почти не существует либо оно сводится к минимуму. Далее: поскольку и в дневное время я стремлюсь трудиться не менее активно, поскольку вместо обременительного обеда я предпочитаю что-либо легкое, незначительную по объему порцию каких-либо живых энергетиков: либо это два прекрасных яблока (вне всяких комбинаций, ибо яблоко не терпит никаких компаний в содружестве с собой по крайней мере на протяжении часа), либо это какие-либо овощи, либо орехи, либо хлеб с сыром. Это может быть и чай с вареньем и пр.

Должен поведать о том вполне комическом ужасе, который отобразился на лицах сотрудниц издательства, когда с моего разрешения они произвели как-то досмотр моего дневного рациона, содержащегося в нижнем левом ящике рабочего стола. "И это все? А где же бутерброды с колбасой? А где же мясо? А когда же вы едите суп и второе?.." Я прямо спросил их, похож ли я на дистрофика. Поскольку являюсь достаточно плотным мужчиной, получил, естественно, отрицательный ответ. Правда, затем последовал и робко заданный вопрос о том, довольна ли моя жена тем резко выраженным отсутствием мяса в моем рационе, ведь мужчина... он все-таки... ему нужно для того, чтобы... Вместо ответа я в свою очередь задал им другой вопрос: известно ли им, что символами мужской крепости и могущества являются такие персонажи, как бык или как жеребец, которые, как известно, мяса не употребляют, но являются могучими полигамами? И еще спросил: а могут ли мои милые сотрудницы со всей определенностью сказать о своих мужьях-мясоедах, что они по этой статье здоровы, как бугаи, могучи, как жеребцы?.. Должен заметить, что ясной и мгновенной

определенности в этом отношении ни одна из них не высказала, и более того, иные из них насмешливо замахали руками. Чтобы поставить точку над i, я кротко напомнил, что прекрасным образцом активного и женолюбивого мужчины является также и петух, который питается исключительно зерном и прочими видами растительной пищи, но вниманием не обделяет никого из своего обширного гарема. Что же касается царя зверей и других хищников, то они живут либо в одиночестве, либо брачными парами, причем, как известно, подруг своих отнюдь не утомляют любовными ласками...

Приходя с работы домой — а это случается часам к шести-семи,— я с удовольствием поедаю уже более плотную еду (какой-либо из растительных супов или рагу из кабачков, картошки, болгарского перца и т. п.) и со всей возможной откровенностью сообщаю: если мне захочется вкусить чего-либо часов в десять вечера, то я охулки на руку не положу, и это может быть яичница, это может быть каша с подсолнечным маслом, это может быть печеная картошка и т. д. Почему печеная? Да потому, что между кожурой и крахмалистым телом картошки содержится тонкий ферментативный слой, созданный специально для того, чтобы помогать усвоению картофеля в человеческом организме. И как раз этот-то слой — я не говорю уж о богатой минеральными веществами кожуре — 99,9% хозяек срезает и выбрасывает на корм свиньям, чему те весьма благодарны. А между тем испечь картошку в духовке или в раскаленной соли не представляет никаких особых технических трудностей. Не так ли?

Чтобы сразу закрыть вопрос о мясе, скажу: по большим праздникам, или находясь в гостях, или принимая гостей, заведомых мясоедов, мы конечно же мясо едим, чтобы не создавать излишних напряжений и отношений, чтобы не портить настроения себе и людям. Разумеется, стремимся прежде всего к баранине, ибо баран, как правило, питается натуральной травой, а не разного рода химизированными присадками. Но если кому-либо из семьи вдруг захочется студня-холодца, и он раздобудет на базаре кости, и они по всем правилам искусства будут сварены, да еще приперчены, да еще обогащены резаным чесноком, так и слава богу — лишь бы еда шла в охотку, была желанной. Никаких железобетонных догматов! Что не исключает, разумеется, ориентации на знание действительно существующих объективных закономерностей.

И возвращаясь к индивидуальному подходу к питанию: но неужели же я хоть слово осуждения скажу некоей "сове", голова которой с утра, что называется, плохо варит, если как раз в это самое время она, "сова", побудит энергично работать (варить) свой желудок? Это личное дело "совы", и я полагаю, что если выше означенная особь ходом жизни подведена к тому, что ей после шести-семи часов вечера не следует принимать нагрузку на желудок, то я ее пойму с полной готовностью именно потому, что все творческие силы этой поздно пробуждающейся к работе индивидуальности в это время будут щедрыми, и желудок не станет им помехой, он не примется играть роль некоей "пятой колонны".

Еще и еще раз: какие могут быть догмы, если один человек нуждается в усиленном поступлении железа в кровь, а для других любой избыток железа — беда? Если одним нужно повышенное количество белка в пище, а у других избыток белка в питании ведет к резкому обострению аллергических заболеваний? Если одним крайне необходимо повышенное количество жирных кислот, а у других оно вызывает махровый атеросклероз? И т. д. и т. п.

Главное — получать все необходимое многообразие элементов в соотношении и очередности, угодных именно вашему отдельному и особому организму!

Конструктивно глядя вперед, я сознательно обхожу сейчас проблему скудости выбора в наших магазинах. Для меня она находится в той же плоскости, что и другие уродства нашей общеземной социальности, решение ее зависит в конечном счете не от какого-либо доброго дяди, а от нашей суммарной активности. Нет ее — и жаловаться некому и не на кого, кроме как на самих себя!

Итак, главное — это аутентичность питания своей индивидуальности. И возникает маленький-маленький вопросик: а кто же способен ее для нас определить? Вроде живем согласно поговорке "что в рот полезло, то и полезно", не сильно жалуемся. Как тут узнаешь, что — твое, что — чужое?

Я уже упоминал, что в таджикской книге "Древняя мудрость веков" обобщены тысячелетние наблюдения о питании проницательных, умных, не связанных по рукам и ногам никакими директивами Минздрава поколений наших предшественников применительно к структурным особенностям человеческого организма. В пространно разра-

ботанных таблицах, в которых на сотнях и сотнях и сотнях страниц излагаются конкретные определения совместимости воистину всех на свете продуктов с тем или иным типом человеческого организма, мудрецы забыли, правда, дать такую "мелочь", как ключ к определению того, каким же именно типом организма обладаете вы, читатель. Полагаю, что в этой забывчивости также содержится немало мудрости, которая была порождена тысячелетия назад той особенностью древних народов, что грамота была не распространена и высокие истины человек мог получить только устно от учителя и только в том случае, если он сам как ученик был внутренне подготовлен к тому, чтобы эти сведения воспринять.

Должен сказать, что нашей группе удалось найти тот ключ к определению своего физиологического типа, о котором в древних рукописях рекомендовалось "спросить у учителя". Не собираясь делать секрета из этого удивительного ключа, скажу лишь, что овладение и пользование им имеет некоторые сложности, преодолеваемые при наличии определенной одаренности и некоего опыта. Но мы пошли дальше: ведь не станешь каждый раз при встрече с новым продуктом хвататься за толстую книгу в поисках совета, тем более что никаких тиражей этой библиографической редкости не напасешься на все население земного шара. Тем более не станешь, что одно и то же блюдо сегодня утром тебе идет, а к вечеру уже нет — мало-мало подкисло. Суть нашего метода в том, что мы сами при необходимости имеем возможность тут же на месте определить, подходит ли нам та или иная еда или лучше обойтись другой. Вот об этой чудесной способности человека, связанного с биолокацией, сейчас и пойдет речь.

Знаю, что рискую навлечь на себя гнев не только тов. В. Прозоровского, но и целого отряда других деятелей, очень образованных в системе старой научной парадигмы. Тем не менее рискну высказаться — во имя оздоровления огромного числа людей, в том числе и самого В. Прозоровского и иже с ним. Дело в том, что, понося меня всенародно (ибо они не смогут поступиться своими принципами), все они подтихую, избегая свидетельства даже самих домашних, начнут грешить именно по тому способу, который сейчас здесь будет изложен. А изложен он будет потому, что, многократно апробированный на практике мною и моими ближними и уже многими дальними, он проявил свою удивительную эффективность. Овладев им,

каждый, кто способен будет к его усвоению, получит в руки своего рода "нить Ариадны", способную вывести его сквозь все хитросплетения индивидуальных биофизических лабиринтов к тем самым продуктам, которые лучше всего и прежде всего соответствуют его своеобразию.

Вот пример. Одна худенькая, субтильная, болезненная, испытывающая частые недуги молодая женщина каких только модных диет не перепроббвала, по- прежнему пребывая в плохом, унылом состоянии тела и духа — до тех пор, пока не получила в руки безупречную путеводную нить. И оказалось, что ей не нужно было питаться преимущественно обезжиренным творогом и диетическими продуктами, оказалось, что ей, напротив, нужно было вдоволь употреблять баранину, есть, как говорится, от пуза фасоль и т. д. Не прошло и двух недель, как эта бледненькая, хилая, вечно угнетенная болезнями дама изменилась и физически и психически: она превратилась в крепкую, плотную женщину с разлитым румянцем по ланитам, с ясным, смелым взглядом и веселым, самозабвенным смехом, атрибутом безусловно здорового человека. Подобных примеров за последние годы я мог бы привести не один и не два.

В чем же суть предлагаемого способа и на чем он базируется? Осмелюсь предложить некое физическое обоснование. Кто может, пусть опровергнет и предложит свое, охватывающее те множественные факты, на которые мы опираемся. Итак, любое тело, за исключением находящегося при температуре абсолютного нуля, излучает те или иные колебания на определенных волнах. Их излучает тот стул, на котором вы сидите, их излучает то яблоко, на которое сейчас падает ваш взор, их излучаете вы сами. Если колебания тех продуктов, которые вы собираетесь съесть, идут в резонанс с теми колебаниями, которые излучаете вы сами, то этот продукт увеличит вашу энергетику. Если ваши с ним колебания находятся в антифазе, то, употребив его, вы должны будете некую толику своей энергии направить на то, чтобы оный продукт пересоздать в согласии с вашей субстанцией, и я не уверен, что это всегда безусловно может осуществиться. Следовательно, если бы нам удалось заранее узнавать, совпадают ли наши природные колебания с теми, что излучаются предметами питания, то мы могли бы легко выбирать те из них, что оптимально созвучны именно нам и никому другому. Мечты? Отнюдь! Способ такой есть. Он основан на том, что

наше подсознание способно улавливать соответствие или несоответствие нам всех предметов, окружающих нас.

Это свойство было присуще человеку изначально, ибо выжить и, следовательно, передать свои особенности потомству мог лишь тот человек, который обладал повышенной чуткостью к окружающему его опасному миру. Так, если он был способен уловить присутствие скрывающегося саблезубого тигра за камнем слева от пещеры, то он сохранял жизнь и себе, и своему будущему потомству. Если же подобной тонкостью восприятия он не отличался, то саблёзубый тигр с удовольствием харчил его, давая тем самым шанс на продолжение в этом случае уже своему роду. Шли века и тысячелетия, и в конце концов за тем вон камнем слева от человеческого обиталища принялись ходить уже, щипля траву, мирные коровы. Потребность в экстрасенсорном восприятии мало-помалу стала исчезать, ибо практической пользы человеку она уже не приносила, качество не тренировалось и как следствие этого было утрачено. Но утрачено не означает ликвидировано. В каждом из нас в той или иной степени потенциально оно живет и может быть пробуждено к жизни. По моим наблюдениям, достаточно легко оно может быть вызвано к реальной деятельности приблизительно у каждой второй женщины и у каждого третьего мужчины, что уже даже очень не мало. У остальных процесс этот идет труднее, но и они не безнадежны. Все дело в том, что слабенькие, едва слышимые сигналы подсознания сумели пробиться через мощный шумовой фон столь развившегося у нас сознания, интеллекта. (Как кажется, эти слабенькие сигналы пробиваются тем чаще и достовернее, чем больше травм, а особенно травм головы получил их владелец, что, собственно говоря, не является какой-либо редкостью. Кто из нас в детстве не падал, кто из нас в мирные годы не получал спортивных травм на гимнастическом помосте, футбольном поле или борцовском ковре?)

Методика получения сигналов посредством контурной рамки (лозы) является более сложной. Более доступной является методика получения сигналов посредством груза, точнее, грузика, точнее, висящего на ниточке отвесика.

Вот я взял маленькую велосипедную гайку, найденную на улице, и привязал ее к обычной нитке длиной примерно в пятнадцать сантиметров. Разумеется, можно взять кусок янтаря или кольцо золотое или серебряное, привя-

зать их к нитке шерстяной или шелковой и т. д., но в данном случае дело не в наличии драгметаллов, а в построении обычного, самого примитивного отвесика. Изготовив его, вы садитесь за стол, кладете левую руку, несколько растопырив пальцы, слева от себя, испытуемый продукт ставите перед собой. Отвесик берете между большим и указательным пальцем правой руки и вывешиваете его над продуктом. Одновременно вы поднимаете правый локоть на уровень плеча, а большой палец поворачиваете внутрь к себе так, чтобы ладонь ваша смотрела наружу от вас, а плечо образовало бы вместе с предплечьем некую жесткую конструкцию. Уравновесив качания гаечки над предметом исследования, добившись ее полной неподвижности, вы задаете вопрос: "Идет ли мне этот продукт?"

Что от вас в это время требуется? Полное безучастие! Вы ничего не должны подсказывать своему отвесу, вы не знаете и знать не должны до того, как отвес придет в движение, каково истинное отношение этого продукта к вам. И вот у значительной части людей, у тех, которых атавистическое свойство восприятия других предметов еще не ушло окончательно, не атрофировалось, гаечка начнет двигаться. У подавляющего большинства людей положительный ответ выглядит как качания отвесика от вас к предмету, отрицательный — как качание продольное, параллельно плоскости вашего тела.

Впрочем, есть возможность для точной юстировки этого подсознательного акта, передающегося через идеомоторные микроколебания мышц руки. Надо положить перед собой папиросу, являющуюся ядом, абсолютным полюсом непригодности для здоровья любого человека и по реакции на этот полюс установить точное значение для себя "да", ибо примерно у одного-двух процентов особенно нервных людей положительный знак и отрицательный знак местами поменялись и, более того, могут меняться по нескольку раз в сутки.

И вот гаечка без всякой подсказки пошла... Здесь вас ждет несказанное количество открытий! Так, окажется, что вам прекрасно идет черный хлеб, но не подходит белый, а вашей супруге — прямо наоборот, и, следовательно, не имеет смысла унифицировать потребление этого продукта в семейном обиходе, впрочем как и подавляющего большинства других. Так, окажется, что нарядно обернутая шоколадная конфета, например, на которую вы смотрите с вожделением, которая вам нравится, которая

столь вкусна, вдруг покажет резко отрицательную реакцию на нее; так, окажется, что мед, например, к которому вы неравнодушны, вам не идет, но потом выяснится, что не идет только эта баночка, которая прислана вашими друзьями от всего щедрого сердца из зоны беспредельно загазованной выбросами экологически грязного предприятия, но мед, который вы купили у чистого и аккуратного старичка из-под Луги, будет полностью с вами резонировать и т. д. И так без конца без краю — открытия воспоследуют одно за другим, не стану их даже перечислять, это невозможно. Главное в том, что вы обретаете практическую возможность питаться в соответствии именно с глубинными свойствами своей собственной структуры. Об одном только очень и очень прошу: ничего не подсказывайте заранее своему отвесику! Кого вы обманете? Никого, кроме самого себя. Полная отрешенность, полная готовность воспринять правду и только правду — вот что от вас требуется. Напомню здесь о великолепных результатах Л. Шилина, который добился значительного укрепления своего здоровья, определяя с помощью отвесика соответствие продуктов не только себе, но и той или иной фазе ночного светила.

Но допустим, гаечка у вас не идет или начинает выписывать разного рода неопределенные кандибоберы. Не огорчайтесь! Попросите, чтобы при начальных уроках, при первых тренировках рядом с вами находился тот человек, у которого она работает безупречно. Он может даже не касаться вас, только сидеть неподалеку. Нередко оказывается, что пребывание в подобном поле уже является достаточным стимулятором для того, чтобы дремлющие в вас силы пробудились. Но допустим, не пробудились. Не отчаивайтесь, ибо в вас много и других талантов. Что же касается общих закономерностей питания, о которых надо знать, то именно о них дальше и пойдет у нас с вами речь.

А пока подведу итоги нашим рассуждениям относительно первого важного закона здорового питания. Если прибегнуть к аналогии с растительным миром, то вода, например, нужна всем деревьям. Но саксаул, вспомним Ива Кусто, гибнет от вылитого в его корни ведра воды, ибо его генетика рассчитана на ее извлечение из глубин перекаленной тверди едва ли не по отдельным молекулам, а эвкалипт, напротив, способен за день перегнать из корней в крону несколько десятков ведер.

Да, мы, люди, удивительно широко всеядны, и в этой универсальности наше преимущество перед всеми другими живыми созданиями, но своя доминанта в этой почти беспредельной шкале есть и у каждого из нас. Восемь ли типов человеческого организма существует в природе, как считали памирские мудрецы, или восемьсот, как считают европейские астрологи, суть первой закономерности не колеблется: то питание, которое мы вводим внутрь, во имя несокрушимого здоровья должно быть индивидуальным, согласно резонирующим с обертонами нашего неповторимого организма. Один из практических путей определения этого резонанса я и предложил.

ВОДА — ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ

Конечно же, требования мои к питанию — максималистские, они исходят из того, как должно быть. Да, питание должно быть индивидуальным — это первый и прекрасный закон здорового питания. Но, как известно, хороший закон приносит соответствующие хорошие результаты в том случае, если его не нарушают. Второй фундаментальный закон (тоже такой, к исполнению которого надо стремиться в идеале) формулируется следующим образом: питание должно быть живым. Полагаю, что большинство читателей при истолковании этого действительно жизненно важного требования столкнутся с абсолютной для себя новизной опорных положений, которая, как все непривычное, может вызвать сопротивление и неприятие, но я прошу вас свой консерватизм притушить и поумерить, потому что за всеми дальнейшими суждениями стоит большая положительная практика. А что может быть выше добрых реальных результатов?

Итак, мы вступаем в солнечную республику и с интересом начинаем оглядываться вокруг. Почему я назвал эту республику солнечной? Да именно потому, что конечной сутью любого продукта, который мы поглощаем, является наличие (или напротив — отсутствие) в нем солнышка. Именно оно порождает и всю энергию, и всю специфическую информацию (вспомним Чижевского), закладываемую в продукты питания. Назовем ее информацией первой ступени, хотя это и не совсем точно, потому что Солнце — тоже производный продукт, подлинная же первая ступень — это Космос, но в наших земных усло-

виях будем считать, что первая ступень, изначальная ступень информации и энергии — это солнышко.

Второй ступенью, наиболее на Земле богатой живою энергией, является все то, что произрастает непосредственно под лучами солнышка, что появляется на свет, существует и развивается благодаря биохимическим процессам, направляемым непосредственно Солнцем. Это — злаки, плоды, овощи, фрукты, семена, зерна, бобовые, орехи, травы. Все это несет в себе энергию, качественно необходимую для нас. Официальная наука знает, но стыдливо отворачивается от того, что, например, племя туарегов в Африке — воины, мужчины, неудержимые разбойники — обходятся двумя-тремя финиками в день, и этого им достаточно. Вполне достаточно! Существуют безусловно достоверные свидетельства о том, что для питания и других южных народов вполне достаточно двух-трех небольших солнечных плодов на день. Китайский или японский крестьянин вполне может обходиться горсткой риса в сутки. Египетский— кружкой вареной фасоли. Горстка риса — и достаточно, и человек живет, хорош, здоров, производит детей и т. д.

Правда, эти люди еще инстинктивно подпитываются и от самого солнышка, от первой ступени. Но это уже другой вопрос. По поводу данной возможности В. Прозоровский пошутить изволили, что в глазах Ю. Андреева человек подобен огурцу. Не будем сейчас касаться моих индивидуальных представлений, не будем выходить и на тропу войны, на которой я обязательно должен был бы сообщить, с каким именно представителем растительного царства я готов сравнить В. Прозоровского, но замечу, что его ученые коллеги в Китае, по данным официальной прессы, вот уже более десяти лет внимательно следят за вполне нормальным развитием девушки, которая живет и осуществляет все сопутствующие человеку функции, неплохо даже при этом учится, но — полностью обходится без еды! Зная и этот, и целый ряд других фактов так называемого аутотропного питания, смею высказать предварительное предположение, что канал поступления солнечной энергии через пищеварительный тракт является лишь одним из нескольких, которые природа заботливо и предусмотрительно подготовила для нас. И это уже дело нашей радивости или нерадивости, дело нашей напыщенной самоудовлетворенности своими абсолютно-де завер-

шенными знаниями о мире или, напротив, научной неудовлетворенности состоянием этой проблемы.

Возвращаюсь к теме второй ступени: живая концентрация солнышка несет в себе столько энергии, что ее в небольших количествах вполне достаточно человеку для поддержания активного, деятельного уровня жизни. Конечно, можно довести свой живот до комически рекордных размеров, раскочегарить аппетит до того, что все время по нарастающему циклу будет терзать желание что-нибудь заглотить: чем больше ешь, тем больше хочется есть. Но ведь можно жить и на том оптимуме, которого вполне достаточно организму, не перенапрягая цепи пищеварительного тракта, сохраняя отдаваемую им энергию для иных, более человечных целей. Буду конкретен: вот сейчас, когда я завершаю эту книгу, во имя чувства полной искренности и внутренней правоты месяц живу на таком рационе: с утра — стакан воды с чайной ложкой меда, днем — два яблока, или две среднего размера морковки, или два случайно купленных плода хурмы, вечером — неполная тарелка какой-либо каши, сваренной на воде, посыпанной зеленушкой и заправленной растительным маслом. Еще где-нибудь в промежутке либо стакан несладкого чая с овсяным печеньем, либо пластик вымоченой брынзы. Встречаются вариации вместо каши: квашеная капуста с луком и подсолнечным маслом, картошка лучше печеная, черный хлеб со сливочным маслом, яичница, политая кетчупом, но это не меняет общей картины. Весь вышеозначенный простенький суточный рацион стоит буквально копейки, не требует практически никакого времени на возню по изготовлению и при этом позволяет мне весьма энергично функционировать и в плане физическом, и в плане интеллектуальном, во всех без исключения направлениях человеческих и мужских. Вес при этом совершенно стабилен, и есть практически не хочется, а когда возникает легкое чувство голода, оно и удовлетворяется легко. Радостное ощущение легкости же во всем организме сопровождает подобный образ питания. Правда, данный эксперимент не является до конца чистым, так как во время пробежек и моржевания я особым образом получаю энергию непосредственно от окружающей среды — деревьев, облаков, воды, снега и т. д. (это тема для особой книги), но вместе с этим и достаточно наглядным, так как строительных материалов для жизнедеятель-

ности организма это скудное питание доставляет вполне достаточно.

Пойдем дальше. Если Солнце — это первая ступень, растения — вторая, то на их основе существует и всячески реализует себя третья ступень информации, воспринимаемой от солнышка, от Природы. Что такое третья ступень? Это те вещества, которые уже переработали и пересотворили согласно своей структуре вторую ступень, это — мясо, рыба, молоко, яйца, мед. То есть это уже следующий этап, то, что является переработкой, преобразованием зелени. Следует отчетливо представлять себе, сколь разное содержание несут в себе продукты, которые мы называем одним и тем же словом. Здесь мы сталкиваемся с разительной разницей формы и содержания. Одним и тем же словом "мясо" обозначают продукты принципиально различной направленности. Например, если горный барашек пасется на альпийской травке, если вы пришли в гости к его хозяину и этого барашка тут же при вас закололи, то это прекрасный, превосходный живой продукт, это мясо — подлинное живье. Теперь сравним его с мясом коровы, которая годами стояла в стойле по уши в грязи, которую кормили химизированными комбикормами, а в них уже не содержалось ни грамма живой энергии, потом ее повели на бойню, где она долго стояла в очереди на свою смерть и принимала все ужасающие флюиды своих агонизирующих соплеменниц, и эти ощущения пронизали и отравили ее мясо, потом ее убили, заморозили и три года держали в холодильнике, после чего — разморозив или нет (это уже маловажно)— выдали вам. Называется и в первом случае мясо, и во втором тоже мясо. Количество калорий одно и то же, не так ли, тов. В. Прозоровский? Но, с моей точки зрения, в первом случае — продукт живой, во втором — мертвечина. И если первый продукт несет с собою и строительные материалы для организма, и живую энергию, то второй принесет в лучшем случае какую-то часть строительных материалов, плюс удручающее количество мертвых шлаков, плюс необходимость тратить немалые силы организма на структурную переработку всего этого. Короче, одним и тем же словом обозначаются принципиально разные продукты.

Обратимся к молоку. Вот по летним пастбищам ходит стадо, гладких, здоровых коров подоили, и вы получили парное, еще теплое молоко. Вы его испили — это вели-

колепный, воистину солнечный, энергетически насыщенный продукт. Время от времени потреблять такой — великое благо. (Я ни на секунду не забываю о том, что речь идет только о периодических "выпивках" подобного рода, а не о системах — по причинам, о которых речь уже шла.) Теперь давайте представим себе, что добыча молока была произведена железной дойкой, потом молоко от разных, в том числе и больных маститом, коров пошло по общим трубам, потом в него, чтобы оно не испортилось при длительной транспортировке, добавили химии, потом его высушили, образовали порошок — продукт, удобный для длительного хранения, потом, чтобы восстановить молоко, опять что-то к порошку добавили, затем смешали с водой, которая, вполне возможно, не проходила всех необходимых этапов очистки и аэрации, и потом все это выставили на витрину под названием "молоко". Скажите по совести: сколько же там первичной солнечной энергии? Что касается химии — много. Что касается солнышка — удручающе мало.

Возьмем яйцо. Вот ходит курица по сельской улице, клюет себе зернышки, живет со своим повелителем нормальной супружеской жизнью и в результате выдает нам яйца — материализованные сгустки солнечной энергии. Теперь сравним это с инкубаторными произведениями. В помещениях практически нет солнечного света, только искусственный, курицам дают мертвые комбикорма и химические гормоны для ускоренного роста тела. Петухи для подобных куриц — только голубая мечта, и их инстинктивная, неизбывная тоска передается и кодируется в том яйце, которое мы преблагополучно съедаем. И то называется яйцом, и это называется яйцом. Но ведь это совершенно различные продукты, точно так же, как принципиально разным является мед натуральный, который наносили пчелы с лугов, или с липы, или с гречихи, и та его имитация на сахаре, которая продана нам бессовестными спекулянтами... Подытоживаю: давайте принципиально разделять продукты на живые и на мертвые.

И вот именно мертвечину-то мы и потребляем в неслыханных, в совершенно ненужных нам количествах. Почему? Да потому, что ее вкусно изготовляют. Однако ведь возможно питаться вкусно и естественными продуктами! Когда ваш вкус придет в себя и опомнится, то вы осознаете, почувствуете, насколько действительно вкусны натуральные продукты. Насколько приятней, например, чем

жирный эклер, лист нежной белокочанной капусты, смазанный медом и свернутый в трубочку: это пирожное удивительной внутренней красоты, и оно несет в себе не только вкус, но и пользу и этим резко отличается от тех продуктов, в которые закатаны, заправлены три вида "белой смерти": белый сахар, белая соль, белая мука. Полностью рафинированная, то есть очищенная от всего жизненесущего, комбинация из трех "белых смертей" и предлагается нам чаще всего в качестве изысканного угощения.

Отказываться от категорий "вкусно" глупо и бессмысленно. Зачем усекать большой сектор своей эмоциональной жизни? Все дело в том, что "вкусно" не должно быть непременно "вредно". Требуется определенная жизненная переориентация. Позволю себе аналогию, допустимую в обществе взрослых людей: надо получать радость любви не посредством тех "жриц", которые, возможно, принесут вам яркое сексуальное наслаждение, однако наградят и тягостными болезнями с дурными последствиями, но в солнечной и полнокровной любви с женщинами чистыми и здоровыми, где равно торжествовать и праздновать будут и дух ваш, и тело. Пораздумав, вы, дорогой читатель, поймете, что эта дерзкая аналогия по отношению к принципам питания является абсолютно правильной.

На мой взгляд, до степени художественного обобщения, до многозначительного символа поднимается сухой официальный протокол о переходе через знойные Каракумы двух групп.

Символика здесь заключается в том, что одна группа, которая двигалась через пески под руководством Г. С. Шаталовой и питалась по рациональному, действительно естественному для человека методу живою пищей, представляет собой малую, к сожалению, часть человечества. Другая же группа, которая в этом переходе потребляла в охотку все то, что составляет предмет вожделения любого из обывателей, являла собой коллективный портрет подавляющей части человечества. Эти гурманы-жизнелюбы (какими они себе представляются, хотя, как оказывается, их любовь к жизни вовсе-то не обоюдная) набрали с собою, все, чего хотели: мясные и рыбные консервы, сублимированное мясо, бульонные кубики, концентраты картофельного пюре: пудинги шоколадные и рисовые, белковое печенье, какао, сухие соки и совсем немного кураги и грецких орехов — лишь для того, чтобы подчеркнуть

мощь своей высококалорийной пищи, богатой белками, сахаром, жиром и солью. Итого на человека приходилось у них 4100 килокалорий — невероятно много. Суточное потребление воды на каждого участника этой группы было до 10 литров.

Что же касалось группы экспериментальной, то у нее калорийность не превышала 1000 килокалорий в день, а воды в сутки там пили женщины около 2 литров, мужчины — до 2,5 литров, причем не воды, а горячего зеленого чая. Их пища, которую они принимали два раза в день, состояла из продуктов, которые сохранили свои биологические свойства, то есть содержала в себе солнечную энергию и прямую солнечную информацию: на завтрак изюм, миндаль, фундук, немного меда — и "всех делов". Обед, который поедали вечером, состоял из небольшого количества рисового супа с приправами из укропа, петрушки, морской капусты, тмина и кунжута.

И как же расценила пустыня различие в питании тех и других, а на мой взгляд, различие в самом образе мышления? Акт об испытаниях людей пустыней, а точнее самой действительностью, подписанной директором Всесоюзного исследовательского института физической культуры П. А. Виноградовым и А. М. Мухаммедовым, ректором Туркменского государственного института физкультуры, гласит, что за четверо суток все участники экспериментальной группы прошли маршрут при отличном самочувствии, прекрасной физической работоспособности и в бодром настроении. Уровень кровяного давления и частота пульса не выходили за норму здорового человека. Что же касается "нормальных" людей, то лишь три человека из них сумели преодолеть весь маршрут. Одна участница была снята, а двое мужчин вынуждены были из-за плохого самочувствия часть маршрута проехать на машине. У всех у них отмечалось повышенное кровяное давление, учащенный пульс даже в покое, подавленное настроение и плохое самочувствие.

Мне кажется, что комментариев к этому заключению не требуется. Эти четыре дня, если посмотреть на них под микроскопом аналитической мысли, вполне равновелики той оценке, которую образу жизни каждого из нас ставит целая жизнь на протяжении десятилетий. Не могу здесь не вернуться мыслью к самому началу этой главы. Я говорил о тесной зависимости характера питания и характера заболеваний, в частности о связи такой психи-

ческой болезни, как алкоголизм, с употреблением прежде всего мертвой пищи. Оказывается, не только тяга к алкоголю, не только шизофрения провоцируются ею, но, это доказал протоколированный каракумский переход, и общая неустойчивость психики, падение волевой упругости, склонность к панике. Как выявили исследования здорового питания, обладающего исцеляющим психику воздействием, в течение дня не больше 10% калорий, потребляемых человеком, могут быть "пустыми". Это значит, что 90% потребляемых калорий должны вводиться в организм как живые, натуральные, не обработанные химическим способом продукты, и тогда у больных людей уменьшится тяга к потреблению спиртного.

Я надеюсь, читатель еще помнит рацион, позволивший группе Г. С. Шаталовой сохранить силы, а главное душевную бодрость в экстремальных обстоятельствах? А теперь сравните его с рекомендациями тех зарубежных наркологов, которые стремятся предотвратить болезнь или вылечить психические отклонения у человека. По их справедливому мнению, основными продуктами, содержащими активные вещества в больших дозах, являются: мед, цитрусовые, клюква, брусника, яблоки, особенно антоновка, облепиха, квашеная капуста, свежая и сухая зелень, лук и чеснок. Морская капуста содержит 39 микроэлементов. Цветочная пыльца представляет собой целую кладовую витаминов, микроэлементов и аминокислот и используется как дополнительное средство в психиатрии, при гиповитаминозах. Маточное молоко — в аптеках оно продается в виде апилака — источник пантотеновой кислоты и активный биостимулятор. Следует назвать также сухие пивные дрожжи, фитин (рисовые отруби), орехи всех сортов и т. п. В зимний период можно подключить искусственные витамины: аэровит, никотиновит, то есть витамин B_3, витамин B_6, аскорбиновую кислоту и другие комплексы витаминов. Психиатры пишут о том, что если удастся убедить людей питать клетки мозга здоровой пищей, минеральными солями, витаминами, аминокислотами, что помогает людям держаться в доброй рабочей форме, то реальность победы над психическими заболеваниями станет больше, чем если бы было открыто неслыханное чудо-лекарство. Хочу добавить к этому и еще раз повторить, что живое питание позволяет человеку с нормальной психикой, оказавшись в экстремальных обстоятельствах, не

утрачивать бодрости духа и не терять человеческого достоинства.

Живая пища чрезвычайно многофункциональна. Она не только насыщает нас, не только стимулирует жизненные процессы — она и лечит нас, и является профилактическим средством от многих заболеваний, которые как раз и возникают из-за ее отсутствия. Так, например, для того, чтобы здоровыми и жизнедеятельными сохранить наши десны, наши зубы, вообще всю ротовую полость, просто необходимо употреблять овощи и фрукты, жевание которых тренирует ткани, вызывая к ним приток свежей крови (а мы помним, что вся кровь — лучший лекарь). Мягкая, многократно проваренная и пропаренная ради так называемого вкуса еда подобного эффекта не дает.

Биологическая ценность живых натуральных пищевых продуктов заключается в их высокоупорядоченной организации, поэтому они имеют не только вещественную, но и энтропийную ценность. Потребление в пищу рафинированных, высокоочищенных продуктов приносит организму вред и в этом плане, так как в результате очистки утрачиваются не только ценные компоненты, например, микроэлементы, но и разрушается порядок в расположении частиц в продуктах, следовательно, уменьшается их упорядоченность, энтропийная ценность. Преимущественное потребление в пищу "вкусовых", очищенных продуктов лишает наш организм не только витаминов и микроэлементов, к которым организм привык на протяжении всех тысячелетий, но и лишает клетки необходимых для их существования структур, противостоящих хаосу.

Академик Н. Н. Эмануэль высказал мысль, что одной из причин нашего старения являются некие частицы, которые называются свободными радикалами. Их прародитель — кислород, основа всего живого. Во время дыхания возникает не полностью восстановленный (то есть не ставший водой) кислород, который из друга превращается во врага. Но у человека есть защита от него: антиоксиданты, "ловушка" для свободных радикалов. Что же это за "элексир" жизни — антиоксиданты? Это витамин Е, витамин А и С, каратиноиды, которых полно в моркови и в семенах: короче говоря, живые продукты — это стражи нашего долголетия.

Не случайно уже несколько раз я употреблял по отношению к пище термин "информация". Дело в том, что отечественными фармакологами уже была обоснована спе-

циальная теория структурной информации, высказана мысль об упорядочивающей всю структуру организма человека информации, которую несут с собою те или иные вещества. Наличие этой информации позволяет организму работать "как часы", ее отсутствие ведет к разного рода дисфункциям. Следовательно, для питания нам необходимы не только белки и жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, но и такие структурирующие вещества, которые побуждают все эти важнейшие компоненты нашего питания функционировать в том именно идеальном режиме, который обеспечивает безупречный порядок во всех системах организма. Это значит и в его нервной системе, и в эндокринной системе, и в гладкой и поперечнополосатой мускулатуре, в различных внутренних органах. Такие вещества, как антиоксиданты, фитонциды, эфирные масла, пектины, органические кислоты, растительные гормоны, нормализуют исполнение всех функций организма даже при относительно незначительных количествах этих веществ в питании.

В связи со сказанным я хотел бы поставить вопрос о необходимости многообразия нашего питания. Как множество различных видов движения тренирует различные приспособительные системы нашего организма, так и все виды питания представляют собою основу для бесперебойного бездефицитного функционирования различных физиологических систем организма и, следовательно, всего организма в целом. Ни к одному из естественных продуктов нельзя подходить изолированно. Так, мне встречались диетические наставления, в которых резкую отрицательную оценку получал чеснок. Возможно, взятый в отдельности, он выглядит этаким разбойником, который только и ждет предлога, чтобы совершить нападение на ту или иную слизистую оболочку (а уж его запах!..). Но если обратить внимание на то, что чеснок — активный фитонцидоноситель, то функция его и роль в жизни организма окажутся чрезвычайно важными — в качестве одного из активных организаторов и распространителей по всем без исключения отделам безупречно точной командной информации о том, как следует им себя вести в соответствии с солнечной природой нашего происхождения, согласно законам окружающей нас Природы. Вот тебе и бандит-одиночка!

Мне хотелось бы, чтобы вот сейчас, сразу после рассуждений о роли в нашей жизни живых веществ, читатели сравнили бы, что происходит с нашим питанием на самом

деле. Итак, чеснок, например, неприемлем для общепита по причинам эстетическим, и, кроме того, он щиплет глотку. Но ведь мороженое мясо (главный источник нашей сытости) пресное, а вкусненького-то хочется, так не присолить ли нам для остроты этот отбитый и поджаренный кусок? А если мы уже привыкли к такому ощущению, то покажется безвкусным и недосоленным все, что ниже уже перейденной планки. И?..

Как сообщает кандидат медицинских наук Э. Г. Иса-Заде в своей совместной статье с кандидатом технических наук А. И. Ширванлы, с 1940 по 1985 г., то есть за 45 лет, мы стали есть соли в 2,4 раза больше, если судить только по покупкам соли через магазины и потребление ее через общественное питание. Но истинное потребление соли увеличилось еще больше, ибо за те же годы в нашей стране стали производить колбасы в 7,9 раза, сыра и брынзы в 3,2 раза, мясных консервов почти в 100 раз больше, рыбных консервов в 34 и овощных консервов в 17 раз. А ведь все они гораздо более насыщены солью, нежели исходные продукты. Например, колбаса в 25 раз солоней, чем мясо, сыр — в 20 раз больше, чем творог, а консервированный зеленый горошек содержит соли в 250 раз больше, чем свежий!

Кроме того, очень много соли скармливают домашним животным и через молочные продукты и их мясо она попадает на наш стол. Более солеными стали за это же время хлеб, макароны, пищевые концентраты.

И еще один фактор: соль употребляют для борьбы с гололедом, в некоторых городах на квадратный метр асфальта высыпают за зиму до 2 килограммов соли, которая весною просачивается в водоемы, и бывает, что после оттепели содержание соли в нашей питьевой воде в 10 раз выше, чем обычно. О, цивилизация!.. Таким образом, суммарно считая, за последние 45 лет потребление соли увеличилось до 4 раз.

Каковы же результаты? Всемерное распространение гипертонической болезни и атеросклероза, инфаркта миокарда и мозгового инсульта, заболевание почек и остеохондроза: какая восхитительная икебана!

Умеренное потребление поваренной соли, безусловно, физиологически необходимо — и для поддержания постоянного осмотического давления в плазме крови и в тканевых жидкостях, и для работы нервных клеток, и для сохранения кислотно-щелочного баланса. Но избыточное?

Любопытно, что японцы, которые держат по потреблению поваренной соли мировое первенство — около 40 граммов в сутки,— удерживают и мировое первенство по числу гипертоников. Солевой и водный обмен неразделимы. А один грамм поваренной соли способен связать до полутора литров воды, и значит? И значит — отеки ног и избыточная полнота, разбухание от избытка воды клеток всего организма.

Бедное сердце! Ему приходится работать с перегрузкой, чтобы перекачивать кровь, находящуюся под таким постоянным давлением. Несчастные почки, вынужденные очищать организм от избытка ионов натрия, несчастная нервная система — ее чувствительность возрастает до болезненных пределов...

Вот так: живые продукты задвинуты, мертвые наступают несокрушимой победоносной лавиной! И мы хотим быть здоровыми в такой-то ситуации ослепления и безумия?..

Где же выход, хотя бы применительно к соли, едва ли не с наркотической властью завладевшей нашими пристрастиями? В переходе на умеренное ее потребление и желательно в ее натуральном виде: натуральная соль заготовлена природой в свекле, в моркови, в картофеле, в репе, в морской растительности.

Любопытно, что, привыкнув к малосолевой диете — от 2 до 5 граммов соли в сутки,— человек со временем с удовольствием начинает поедать малосоленую пищу, которая является лечебно-оздоровительной для заболеваний сердца и сосудов. Но, собственно говоря, почему нужно ждать, пока у нас случится инфаркт миокарда, или наступит атеросклероз мозговых сосудов, почему бы, заблаговременно перейдя от мертвечины к живому питанию, не предупредить подобные "радости жизни"?

Потребляя изобильные количества соли (для вкуса!), мы по инерции несемся в том, увы, расширяющемся и набирающем силу потоке, который создается общественным мнением, общей привычкой, в свою очередь порождаемой дикостью нашей "цивилизации". Вот еще информация для размышления на ту же тему: по данным доктора химических наук К. А. Макарова, в большинстве развитых стран потребляемое количество жира превышает рациональный уровень на 35—40%. Что же в результате? Перегруженные жиром жировые клетки начинают отдавать излишки жира в виде жирных кислот, увеличивая их

концентрацию в крови. Избыток жирных кислот в крови тормозит высвобождение энергии из глюкозы, способствуя ее превращению в новые избыточные количества жира.

Казалось бы, потребление обезжиренных продуктов есть великое благо для человека, ибо с точки зрения химии необходимое для здорового организма количество жира составляет примерно 1—1,5 грамма на 1 килограмм массы человека и, следовательно, суточная потребность в жире у человека с массой тела 70 килограммов приблизительно 70—105 граммов в день (а с увеличением возраста потребление жиров и вообще должно снижаться). Тем не менее ведомствам выгоднее и бесхлопотнее продавать нам колбасы, состоящие почти на 100% из жира, молоко с безмерно поднятым уровнем жирности, свинину, состоящую чуть ли не на 3/4 из свиного сала. О, цивилизация!..

Тема изобильного, точнее, избыточного потребления жиров есть всего лишь подтемка избыточного питания вообще. Уже несколько раз по ходу изложения я упоминал о том, что люди, которые едят живую пищу, могут обходиться весьма малыми количествами ее, непривычными и даже неприличными для тех, кто по общепринятой установке считает сытостью тяжесть своего перенаполненного чрева, кто свято следует уложениям науки о калорийности.

Сейчас последуют, очевидно, самые эмоциональные страницы. Прошу внимательно вслушаться в нижеследующее заявление, крайне жестокое и негативное: еще не было в истории человечества ни одной теории, которая принесла бы ему больше бед, мучений и смертей, чем так называемая теория калорийности пищи. Эта теория тем более страшна, что в виде аксиомы разошлась повсеместно, что из нее неукоснительно исходят, что она всевластна определяет для населения не только рацион, но и поведение, но и образ жизни практически во всех так называемых цивилизованных странах. На потребу ей работают могущественнейшие производительные силы практически всей мировой промышленности, создающей неимоверное количество техники для сельского хозяйства в его нынешней структуре, и, поклоняясь ей, трудится все нынешнее сельское хозяйство. Теория калорийности оборачивается тем, что миллионы и десятки миллионов людей не доживают многие десятки лет из отпущенных им генетикой "благодаря" этой теории. Суммарные потери от

теории калорийности человечество несет несравнимо большие, чем от мировых войн. Я не говорю о том, что, и этот укороченный из-за систематического переедания (как же — наука рекомендует!) огрызок человеческой жизни люди проживают в болезнях и страданиях.

Откуда же она взялась? Что это такое вообще? Пошла она от очень основательных и совершенно механических по своему мышлению (а проще говоря, тупых) тех ученых, которые приняли за норму человеческого питания рацион бюргера и рацион прусского солдата в контрольных условиях, когда экспериментаторы позволяли есть им от пуза, вволю. Этот их суточный рацион затем сжигали в калориметрических печах и аккуратно подсчитывали, сколько в нем содержится калорий: столько-то в сосисках, столько-то в сале, столько-то в мясе, в различных изделиях из него, столько-то в картофеле, столько-то в сдобных булочках. Все, что было сожжено, было подсчитано и представлено как результат безупречно доказательной и ясной по своим выводам научной работы. Три-четыре тысячи килокалорий съедал бюргер для того, чтобы жить в полное свое потребительское удовольствие, и результаты этих изменений получили всеобщее международное признание в силу своей очевидности и доходчивости. Но ведь здесь содержится колоссальный внутренний дефект! Столь сложно организованная живая система, как человек, которая не на один, не на три-четыре, а на десять порядков сложнее, чем железная калориметрическая печь, конечно, исходит в своих энергетических затратах из совершенно других закономерностей, которые можно ли было бы не учитывать? В печке, например, тысячу килокалорий выделит кусок мяса определенного веса, если его сжечь, и тысячу же килокалорий выделит крупа определенного веса, если ее сжечь. Но вот ведь в чем закавыка: это в железной печке с поддувом все горит по одним и тем же законам, но в организме биохимическое расщепление различных продуктов осуществляется с затратой и выделением различного количества энергии! И получается, к примеру, что на переработку и переваривание мяса уходит подавляющая часть полученной от этого мяса энергии. Напротив, при расщеплении злаковой каши она выделяет многократно больше калорий, чем необходимо для ее переваривания. Следовательно, механическое равнение на калории для живого организма оказывается непригодным, ибо оно не учитывает специфических именно для нас

свойств того продукта, который мы получаем внутрь. Прошу каждого из своих дорогих читателей вспомнить о том, какая сонливость нападала на него, как слипались его глаза и как хотелось ему "придавить" часок-другой на диване после обильной, многообразной, сытной, праздничной трапезы. И в самом деле, организм не имеет сверхресурсов для того, чтобы одновременно тратить энергию на активное бодрствование, на физический и умственный труд, и на переваривание тех неимоверно энерготратных блюд, которыми от души потчевали нас гостеприимные хозяева. Ну ладно, праздники бывают редко, можно как-то и перебиться в этих экстремальных обстоятельствах раз в квартал или в полгода. Ну а если эти чрезвычайные обстоятельства, то есть обжорство, или, скажем мягче, переедание, длятся годами, являются системой, образом жизни? Тогда спрашивается, куда же в масштабах отпущенного нам срока уходит значительная часть внутренней энергии организма, на что она направлена?

Надо полагать, богатый купчик прошлого века с глубоким недоумением смотрел бы на нынешние телевизионные конкурсы красоты: высокие, длинноногие, худые девушки никак не отвечали его представлениям о красоте. Красивой для него была кустодиевская Венера — пышнотелая, вальяжная. Полнота, безусловно, связывалась в эстетических представлениях прошлого с представлением о достатке и непричастности к унижающему человека физическому труду. Вспомним, что Захар, слуга Обломова, более всего ценил в господах дородность, видя в ней чисто барский атрибут, то есть принадлежность к высшему слою общества. А вспомним, как сердился Илья Ильич Обломов, когда Захар осмелился сравнить его с кем-то "другим". "Я — другой,— возмущался Обломов.— Да разве я мечусь, разве работаю? Мало ем, что ли? Худощав или жалок на вид?" Обратим внимание: худощав и жалок на вид — в данном случае синонимы.

В нашем обиходе две серьезные проблемы: первая — где достать дефицитные особо калорийные продукты? Вторая — как похудеть, то есть как избавиться от излишнего веса, обретенного благодаря потреблению этих продуктов?

И снова о многострадальных крысах. Существует ли диета, снижающая вероятность заболевания раком? Существует, утверждает филадельфийский исследователь Д. Кричевский. И выражает ее суть двумя словами: ешьте меньше. В доказательство автор приводит результаты сво-

их наблюдений. В одном из его экспериментов две дюжины крыс кормили изобильно, без ограничений, "навалом" в течение месяца, после чего зверькам ввели некоторый канцероген. Рак развился у четырнадцати животных. Контрольную группу ограничивали в еде на 40%. После введения того же вещества болезнь не была обнаружена ни у одного животного.

Разумеется, можно сладко и уютно соловеть после каждой обильной трапезы и "просоловеть", подобно Илье Ильичу Обломову, таким образом значительную часть своей жизни, но ведь можно организовать ее — и еду, и жизнь — на совершенно иных принципах. Каким образом? А таким, что исходить не из количества калорий, а из качества пищи. Официальной нормой фашистских концлагерей для узников была приблизительно тысяча килокалорий. Она была рассчитана на то, чтобы заключенный прожил 2—3 месяца и после этого от истощения умер. То есть тысяча килокалорий — это рацион, направленный на смерть от голода и быстрое истаивание человеческого организма. Но вот пародокс: я питался и по возможности питаюсь исходя из той же приблизительно нормы в тысячу килокалорий в сутки на протяжении уже долгого ряда лет, при этом совершаю каждое утро пробежки до 10 километров, а по субботам и воскресеньям значительно более длинные, особенно если речь идет о лыжах. Активно осуществляю все человеческие функции и позволяю себе такое многолетнее надругательство над организмом, как жизнь без отпусков. И ничего, живу нормально, даже здорово.

Высокоуважаемый В. Прозоровский в своей реляции по поводу моего глубокого аномального, с его точки зрения, а потому и неправдоподобного образа жизни, обращенной к советской и мировой общественности, попытался предать меня гражданской казни и всяческому поруганию также и по поводу невероятно малой, с точки зрения ортодоксальной науки, калорийности человеческого рациона. Но почему же он заодно не предал анафеме и Галину Сергеевну Шаталову с ее сотоварищами, совершавшими значительные переходы не только по пустыням, но и по долинам и по взгорьям при запасе продовольствия в рюкзаках, достаточном правоверным калористам разве лишь на один зуб? Почему не предал анафеме тех изменников из среды официальной медицины, которые подписали протоколы о том, что группа сверхмарафонцев под руковод-

ством той же Г. С. Шаталовой проделала почти пятисоткилометровый пробег при ежедневном рационе в 1000-1100 килокалорий, в то время как контрольная группа профессиональных, скажем так, марафонцев бежала на рационе 4,5—5 тысяч килокалорий в сутки?.. Что любопытно, матерые марафонцы, построившие свою жизнь по заветам В. Прозоровского, вынуждены были каждые 15 километров принимать подкормку и, пробегая дневной этап, валились как подкошенные. К концу сверхмарафона они потеряли по 5—6 килограммов, что вполне естественно, ибо их организм должен был тратить огромные усилия не только на перемещение в пространстве, но и на химическое расщепление неимоверных масс пищи, которую сплошь да рядом, как свидетельствуют очевидцы этого пробега, так до конца переварить и не могли. Марафонцы же Шаталовой бежали без всякой подкормки, а закончив дневной пробег, с удовольствием отправлялись на веселые танцульки и к концу маршрута прибавили по одному-два килограмма. И весь ужас этого крушения незыблемой, казалось бы на века, прусской теории калорийности заключается в том, тов. В. Прозоровский, что он запротоколирован вашими коллегами-медиками (разумеется, достойных прозвища ренегатов, как и сама Г. С. Шаталова, увы, кандидат медицинских наук). Впрочем, я уверен, что публикация этих протоколов на глаза тов. В. Прозоровскому не попадалась. Кстати, а попадалось ли сообщение А. Чупруна? Тот пишет, что ученые, взявшиеся за исследование пищи папуасов, были поражены: она не обеспечивает даже белкового равновесия, не говоря уже об избытке белка, то есть папуас потребляет с пищей 20—30 граммов белка, расходуя в полтора раза больше! Чупрун полагает, что необходимый белок папуасы получают благодаря бактериям, живущим в их кишечнике, которые способны фиксировать азот воздуха, растворенный в пищеварительных соках, и вырабатывать из него белок. Эта фабрика начинает работать благодаря естественному, живому питанию папуасов, в котором содержатся прекрасные пропорции аминокислот. Опять не по науке!

Вся суть в том, что тысяча килокалорий узников — это была мертвая еда, необходимо же стремиться к живой пище, к так называемому живью (разумеется, это жаргонное словечко), к порождению солнышка. Вот от этой печки, а отнюдь не от прусского калориметра прошлого века и нужно плясать!

Конкретизируя представления о живой пище, я не буду сейчас говорить о мясе. Эскимосы и чукчи, уверен, правильно поймут меня, ибо я уже высказался о широкой шкале родовых отличий в питании. Правильно поймут меня охотники, питающиеся лесной дичью, верно восприимут умолчание о преимущественно перемороженном мясе и те жители Закавказья, которые имеют возможность потреблять в пищу баранину, взращенную на чистых альпийских лугах высокогорий. Все остальные читатели, для генетики которых мясо есть не обязательная ежедневная потребность, но является относительно недавно навязанной традицией (наши предки еще до революции считали мясо едой редкой, праздничной), пускай пораздумают о свойствах прежде всего пищи растительной.

Напомню о встретившемся где-то первом из незыблемых постулатов вечного здоровья, завещанных нам некогда посетившими Землю инопланетянами и расшифрованных А. Масленниковым: "Наше внешнее должно стать нашим внутренним". То есть то, что произрастает вокруг нас, что составляет среду нашего обитания, должно войти в состав, в структуру нашего организма, должно, пересоздавшись, стать им.

По обследованиям советских геронтологов, из сорока тысяч человек, перешагнувших за семидесятилетний рубеж, 8,4% были вегетарианцами. Исходя из того, что, по ориентировочным подсчетам, в среднем по стране на одного вегетарианца приходится тысяча человек, потребляющих мясную пищу, можно сделать вывод, что у вегетарианцев в 80 раз больше шансов стать долгожителями, чем у мясоедов. Если верить Гиппократу, который утверждает, что пища должна служить людям в качестве лекарства,— а он совершенно прав,— то необходимо увеличить в нашем рационе долю растительной пищи, и прежде всего сырой, ибо она содержит необходимые нашему организму витамины, минеральные вещества, включая микроэлементы, органические кислоты, ненасыщенные жирные кислоты, открытые недавно "новые витамины"— простогладины и многое другое. Биологически активные вещества в растениях обусловливают их оригинальный вкус и аромат, целебное значение которых пока еще недостаточно раскрыто. Что касается клетчатки, то она — не пустой балласт, а, наоборот, ценнейший элемент питания. Благодаря большей сочности растительная пища утоляет жажду,

препятствует ожирению, нормализует кислотно-щелочное равновесие.

Совершим же беглый, абсолютно произвольный обзор того, что содержится в "нашем внешнем" и что, безусловно, должно стать "нашим внутренним".

Вот белокочанная капуста, доступный всем овощ, способный произрастать даже за Полярным кругом и обладающий замечательной, до ста тонн с гектара, урожайностью. Да, конечно, другие виды капусты содержат и вносят свои дополнительные оттенки в сокровища капустного царства, но обратимся, однако, к наиболее известному и привычному для нас продукту. Что дарит он нам? Замечательное количество витамина С прежде всего. Любопытно, что этот витамин С в особой своей модификации возникает при квашении капусты, и не только возникает, но и увеличивается в ней по сравнению с ее свежим видом! О каком авитаминозе, о каком старении (витамин С — один из эффективнейших антиоксидантов) может идти речь, коль скоро мы потребляем квашеную капусту?

Возможности именно этого замечательного овоща побуждают меня, несколько нарушив логику повествования, обратиться именно здесь к замечательному открытию академика А. Уголева. Согласно открытым Уголевым фактам, мы, люди, являемся активными симбионтами, то есть существами, жизнь которых неразделимо связана с жизнедеятельностью тесно сопряженных с нами других существ. Как это понять? Ведь до сих пор мы полагали, что симбионтами являются, например, рак-отшельник и актиния, которую он перетаскивает по дну морскому на своем панцире. Эта пара устроилась очень удобно, рак питается остатками существ, пойманных актинией, актиния же, переезжая на раке с территории на территорию, постоянно обогащает и увеличивает свои возможности отлова добычи.

Спрашивается, так кого же таскаем на себе мы? Все дело в том, что не на себе, а в себе. Те бактерии, которые живут в нашем толстом кишечнике, совершают для нас бесценную работу, посылая в нашу кровь значительное количество веществ, необходимых нам, в том числе и так называемые незаменимые аминокислоты, важнейший для нашей жизни белковый компонент. Это указание на создаваемые для нас важнейшие продукты их жизнедеятельности начисто снимает все недоумения и теоретические вопросы о самой возможности вегетарианства в человече-

ской жизни. В самом деле, как же может существовать человек без мяса или рыбы, коль скоро только из них он и способен получать эти в высшей степени необходимые для него незаменимые аминокислоты? Практика подтверждала, что вегетарианство существует — и ни в зуб ногой, а теория вещала до определенного времени, что этого не может быть, потому что не может быть никогда. Указание на благодатную для нас, воистину неоценимую роль наших симбионтов начисто снимает это бородатое научное недоумение. Снимает в плане теоретическом, но не в практическом. Дело в том, что наши столь полезные для нас постояльцы снабжают нас полноценными продуктами жизнеобеспечения лишь в ответ на нашу заботу о них, в ответ на наше снабжение их продуктами жизнеобеспечения, каковыми являются грубые клетчатые ткани, продукт их питания и переработки.

Вот тут-то мы и возвращаемся, сделав небольшой крюк, к белокочанной капусте, ибо уж что-что, а она владеет этим богатством в избытке. Следовательно, не погрешив против истины, только минуя одну логическую ступеньку, мы с полным правом можем утверждать, что капуста питает нас не только великим витамином бодрости, витамином С, причем зимой и летом, но она же питает нас зимою, летом, а также весной и осенью важнейшими белковыми веществами, без которых наша жизнь практически невозможна.

Но мало этого, она же представляет собою целую аптеку других витаминов: витамина Р, витаминов B_1 и B_2, никотиновой кислоты, провитамина А, провитамина В, витамина К и многое, многое другое. В ее наружных зеленых листьях, и в ранней капусте особенно, содержится та самая фолиевая кислота, которая необходима для нормального кроветворения. Правда, сок из свежей капусты гораздо эффективней, так как варка фолиевую кислоту разрушает.

Врачи-гомеопаты знают, что в капусте существует и великолепный противоязвенный витамин Л. Минеральный состав капусты едва ли не подобен перечню, повторяющему таблицу Менделеева: калий, натрий, кальций, железо, марганец, фосфор, сера, магний, хлор, кобальт, мышьяк, йод, фтор, кремний, цинк, медь, бор и т. д.

В связи с недавним разговором о нежелательности переизбытка поваренной соли в нашем организме следует заметить, что солей калия в капусте содержится больше,

чем солей натрия, поэтому капуста полезна и склеротикам, и гипертоникам, а поскольку показатель кислотно-щелочного равновесия (pH) в капусте нейтрален, то она чрезвычайно благоприятна для больных с повышенной кислотностью.

Если еще добавить, что в капусте много ферментов, регулирующих обмен жиров, что в ней практически нет крахмала и немного фруктозы, то станет ясным, что это продукт, которому цены нет для диабетиков. Капуста содержит фитонциды, а мы уже говорили о них в связи с проблемой упорядочивания информационных процессов, идущих в организме.

А разве малозначимо, что калорийность капусты при всех ее биологически активных свойствах чрезвычайно мала? Это значит, что люди с избыточным весом с ее помощью довольно быстро могут обрести необходимые им грацию и красоту фигуры.

И можно ли обойти и такой вопрос, как целительные свойства листьев капусты, способных заживлять наружные язвы, раны, ушибы, кровоподтеки, утихомиривать боли при ноющих суставах и переломах, при ожогах и обморожениях? Как говорится, и т. д. и пр...

Разумеется, не меньшее право на подобную большую поэму в прозе имеют и яблоки. Говорить о них можно с упоением и без конца. Выделю лишь два момента: ежедневное употребление в день 300 граммов яблок приводит к практически полной ликвидации у человека склеротических явлений, ибо содержащиеся в яблоках вещества удивительно тонко и точно регулируют концентрацию холестерина в крови. Я осмеливаюсь рекомендовать лицам, у которых отмечены некоторые сбои в деятельности щитовидной железы, регулярное потребление не только и даже не столько яблок, сколько их семечек ввиду присутствия в них того самого органического йода, который столь успешно регулирует функции щитовидки.

А морская капуста? Если смотреть в корень корней, то человек когда-то вышел из той самой среды, из Океана, где и произрастает морская капуста. И коль скоро наш организм состоит из морской воды с определенным комплексом солей и микроэлементов, столь скоро он стремится на протяжении всей жизни поддержать именно изначально заложенный в него баланс всех этих веществ. Именно морская капуста как раз в наибольшей степени соответствует этому его стремлению. Она насыщена соля-

ми йода, калия, натрия, фосфора, брома, железа, магния, содержит витамины группы А, В и С в большей степени, чем абрикосы. Она же содержит набор тех редких углеводов, которые способны связывать и выводить прочь тяжелые металлы, попадающие в человеческий организм, в том числе и радиоактивные вещества, например, стронций.

Наряду с этим адсорбентным действием, она, как мы уже понимаем, в силу обилия в ней грубой клетчатки, является прекрасным регулятором всех функций кишечника и активным питанием для бактерий нашей микрофлоры. Отсутствие в ней жиров, поразительная малокалорийность, возможность соучаствовать во множестве других блюд без конфликта с ними — мало ли этого для привлечения наших искренних симпатий к ней, тем более, что, по свидетельствам людей, регулярно потребляющих ее, она заметно улучшает память? И не удивительно, ибо она обладает сильным антисклеротическим воздействием.

Соя — поставщик самого идеального из всех растительных белков, по своему аминокислотному составу почти не отличающегося от белка мяса, яиц, молока, но отличающегося от них гораздо более легким расщеплением в организме.

Груша: плод, содержащий глюкозу и фруктозу и, следовательно, являющийся энергетическим веществом для жизнедеятельности наших мышц; продукт с большим количеством калия, а следовательно, средство для выщелачивания организма, столь необходимого ему в противостоянии с кислотными, старящими его внутренними средами.

(Прошу прощения за то, что не упоминаю о вкусовом наслаждении, которое мы получаем при потреблении овощей и фруктов. Мне кажется, я уже достаточно ясно высказался в том плане, что вкус естественных продуктов — это тот первозданный вкус, который и способен принести нам истинное первозданное наслаждение.)

Черноплодная рябина: не просто содержащая витамины ягода, это целая поливитаминовая облатка с перечнем содержимого столь многообразным, что он не вместился бы на одном-единственном рецепте. Среди прочих достоинств одно уникальное: укрепление стенок кровеносных сосудов. Любопытно, что лечебные свойства черноплодной рябины (по-гречески "польза черноплодная") не утрачиваются при переработке. Разумеется, переедать ее, как и все на свете, не следует, ибо чрезмерное укрепление сосудов из-за переедания черноплодки, способно привести

и к тромбозу этих сосудов. Впрочем, в данном случае природа сама поставила некоторый предохранительный клапан: терпкость ягод не позволяет объедаться ими.

А слива, которая считается скромным по своим возможностям плодом? Ведь она содержит до 16% разного рода легко усваиваемых организмом сахаров, по количеству витамина Р она может оспаривать саму царицу всех ягод — черную смородину, по количеству калия она превосходит заморский абрикос и, следовательно, очень хороша для сердечников.

А еда будущего — орехи? Обратимся хотя бы к такому феномену растительного мира, как кедровый орех. Он содержит 60% масла, по вкусу в высшей степени приятного, до 18% растительных белков и крахмала, причем белков воистину эталонных, витамины группы В, витамин Е, множество микроэлементов и жизненно необходимых металлов. А скорлупа, которая, будучи настояна на спирту, дает при наружном втирании прекрасные результаты для растворения солей в суставах,— это ли не подарок судьбы?..

Я прекращаю свой в значительной степени случайный перечень, ибо он может быть бесконечным количественно, но качественно, думается, уже и сейчас, в таком тезисно укороченном виде, способен поколебать даже самых завзятых и принципиальных мясоедов. С некоторой грустью прерываю себя — с грустью потому, что конечно же хотелось бы переубедить как можно больше людей, заклинившихся на макаронах, чищеной картошке и мясе лишь потому, что их готовить проще. А ведь я ни слова не сказал ни о салатах из овощей и фруктов, из растений, как культурных, так и дикорастущих, ни словом не обмолвился о грибах, не сказал ничего о волшебных блюдах из пророщенных злаков,— одно утешает: что уже увидело свет и со временем увидит все больше немало пособий для развития у людей подлинно человеческого вкуса, практически полезных для продления и оздоровления их жизни. Худо ли, например, узнать из них, что морковь, баклажаны, даже листья лопуха содержат вещества, подавляющие развитие злокачественных опухолей?

А ведь я не коснулся еще такой распрочудесной, бесконечно разнообразной темы, как питание соками, разумеется, свежеприготовленными, не консервированными посредством убийственной для них и для нас химии. Правда, есть надежда, что консервные заводы со временем поймут

необходимость перехода на консерванты органического типа, не разрушающие тонкой информационной структуры всех благодатнейших напитков. Любопытно заметить, что за последние годы в ФРГ, например, традиционной пивной державе, потребление соков и других антиалкогольных напитков резко начало возрастать, в то же время потребление пива начало снижаться, да и пора, наверно, ибо смертность от цирроза печени стала там уже превышать смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Завершаю этот раздел: важнейшим законом здорового питания является питание живыми продуктами, теми, которые способны с любовью и готовностью транспортировать нам энергию создавшего и нас, и их Солнца.

ЧТО ТАКОЕ "ЖИВЬЕ"?

И сразу же решительно приступаю к новому разделу со словами: важнейшим законом здорового питания является употребление животворной воды. Это определение я употребляю сейчас, разумеется, не применительно к электролизной воде, но в гораздо более широком смысле: такой, которая по структуре и свойствам своим благоприятна протеканию жизненных процессов в нашем организме и мозгу. На 70% наше тело состоит из воды, а наш мозг, руководящий орган, и даже более того. Следовательно, качество воды исключительно многое определяет в нашей жизни, в состоянии нашего здоровья. Смысл сказанного становится еще более весомым, если мы вспомним о том, в какой экологической обстановке пребываем, какого качества воду приходится нам употреблять.

Вода — самый распространенный на нашей планете и самый загадочный до сих пор минерал. Она существует в самых разных состояниях; обладает множеством жизненно важных свойств, в том числе и памятью, как оказалось. Она существует в виде около сотни изотопных соединений. Она способна вести себя в организме и как элексир жизни, и как активный ее враг. Множество видов ее благодаря широкой информации через прессу стало употребляться за последнее время людьми для питья и при изготовлении пищи. Что тут сказать? Только то, что могу подтвердить собственным опытом. Проверять и испытывать свойства разных субстанций воды нам доводилось на протяжении ряда лет. Вот краткое заключение по многолетним экспериментам.

Дистиллированная вода хороша своим статусом чистоты, отсутствием в ней не только солей, но и грязи. Но где же ее столько набрать, сколько требуется для семьи? На одной лишь перегонке разоришься!

Удостоенной по праву рядом серьезных исследований является серебряная вода, полученная либо электролизом, либо настоянная на этом благородном металле. Ее бактерицидное и противовоспалительное действие несравненно, но увлекаться приемом внутрь не следует.

Вода электролизная. Ее называют вослед древним-предревним мифологическим сказаниям водой живой и мертвой. Приготовить ее несложно: сосуд с водой из-под крана делится перегородкой из плотного брезента, и в каждое отделение помещается по электроду, после чего через систему пропускается постоянный ток (через дистиллированную воду, лишенную солей, ток не пойдет). Анодная вода при разложении молекул воды насыщается кислородом и приобретает определенную окислительную способность (pH достигает уровня 3—4). Напротив, на катоде, где активно выделяется водород, раствор подщелачивается (величина pH поднимается до 10—11 единиц).

Поскольку на аноде могут образоваться и другие окислители, то, естественно, так называемая мертвая вода обладает прекрасным дезинфицирующим воздействием. Ею можно полоскать воспаленное горло, промывать ранки, использовать для промывания ноздрей при насморке и т. д.

Что касается так называемой живой воды, то есть подщелоченной, она, конечно, способна помочь при изжоге и вообще там, где требуется изменение щелочной среды, но вот в чем беда: под электрической нагрузкой любой, даже самый чистый и прочный, металл корродирует, выделяя в раствор ионы своего вещества. А так ли уж безразличен наш организм к избытку, возникшему в нем неожиданно, например, железа, никеля или титана? Поэтому электроды, и особенно анод, следует делать из чистейшего графита, того самого, который идет на стержни для урановых котлов. Если же почему-то вы испытываете некоторый дефицит этого изначального материала, то лучше живой водой для приема внутрь не пользоваться, а в лучшем случае изготовлять ее для поливки своего огорода, если химический анализ показал в нем закисление почв,— для их облагораживания.

О воде магнитной все мы хорошо наслышаны из многих современных легенд. Анатомируя в предыдущей главе второго из китов, я уже поведал о результатах трехлетнего опыта с применением омагниченной воды при поливке роскошного экзотического цветка, который благодаря или, точнее, из-за этой жидкости, стимулирующей внутренние процессы, в течение трех ослепительно ярких лет прожил всю свою долгую, тридцатилетнюю жизнь и — благополучно скончался... Эта вода хороша для полоскания зубов, изредка для тонизирующих ванн, прекрасна для полива однолетних растений, но не для приема внутрь, особенно сколько-нибудь регулярно.

Имеются сведения о таких разновидностях животворной воды, которые благодатно воздействуют на все наши структуры, и общий принцип получения этих разновидностей исходит из существования у воды чудесного свойства памяти. Так, вода, озвученная классической или, еще лучше, индийской музыкой, способна, оказавшись уже в наших клетках, настраивать их вибрации на наиболее соответствующие им частоты колебаний. Вода, взятая из источника, облучаемого прямым солнышком, прекрасно энергетизирует организм как при приеме внутрь, так и при обливаниях. Мне доводилось слышать также, что вода, облученная ультрафиолетовыми лучами, в немалой степени уподобляется воде солнечной. Более того, кровь, используемая для переливания, после воздействия на нее ультрафиолета, оказывается более здоровой и целительной, чем до того. Существуют также и другие способы воздействия на память воды, некоторые из них удивительно эффективны и перспективны, и возможности их воздействия на здоровье человека напоминают волшебство (во всяком случае, объяснения причин этого оказываются вне пределов парадигмы нынешней науки). Не развивая здесь эту увлекательнейшую тему, которая конечно же требует все новых и новых исследований, я хотел бы только сказать: правы будут те юноши и девушки, которые с молодых лет обратят свою научную мысль на постижение невероятно богатого, сложного, загадочного феномена воды.

А сейчас я особое внимание уделю той ее разновидности, к которой в конце концов пришел как к наиболее практичной из всех разновидностей животворной воды — талой. Она образуется в результате таяния льда и, следовательно, предварительно должна быть заморожена. В

этом переходе в твердое состояние под действием отрицательных температур совершается качественное превращение кристаллической структуры воды: практически все 100% ее молекул преобразуются в единый тип — притом, что в обычной водопроводной воде до замораживания насчитывается до тридцати разных видов этого бесценного вещества. Это свойство упорядоченности воды позволяет высказать как весьма правдоподобную гипотезу, почему самое большое количество долгожителей проживает на Северном Кавказе и в Якутии. Ничего общего в этих далеко разнесенных районах нет, за исключением того, что люди там преимущественно пьют воду, образовавшуюся в результате таяния льда. К этой же гипотезе благодатного воздействия единообразно структурированной воды: почему многие птицы совершают перелеты по пять-десять тысяч километров из райски прекрасных южных стран в наши холодные широты именно к моменту вскрытия рек? Не потому ли, что, приняв талой воды, они на полную мощь включают свой механизм размножения?.. Обратим внимание и на такой интересный факт: китихи выводят китят в непосредственной близи от айсбергов. Они вроде как пасутся возле них. Ничего особенного там нет, никакого отличного от других регионов планктона, там есть только талая пресная вода. Тот, кто пьет талую воду, потребляет по-настоящему калиброванную глубоко структурированную воду, которая максимально благоприятствует обмену веществ в его организме. (Надеюсь, в этом месте читатель вспомнит суждение об информационной, упорядочивающей антиэнтропийной роли и некоторых растительных веществ).

Талая вода имеет еще одно прекрасное качество: она обладает значительной внутренней энергией. Почему? Потому, очевидно, что колебания равновеликих молекул в ней совершаются на одной и той же единой волне, а не идут на взаимопогашение, как при ситуации разновеликих молекул. И когда вы принимаете эту талую воду, вы одновременно получаете и ощутимую энергетическую подпитку.

Следует рассказать о том открытии, на которое натолкнул меня переход на талую воду. Когда я перешел на нее, то через шесть-семь месяцев случилось удивительное (очевидно, именно в течение этого периода совершался процесс замещения воды в тканях); я начал просыпаться через пять часов полностью “выспанный”. Сначала я удив-

лялся, полагал, что это случайность, и не вставал, чтобы не чувствовать себя слабым и разбитым к концу дня. Но с этими пробуждениями сладить было невозможно. Я начал подниматься после пяти часов сна и последующие девятнадцать часов жил и работал без каких-либо признаков усталости. Вот какой огромный, ни с чем не сравнимый подарок — два-три часа (утренних часа!) преподнесла мне вода! Впоследствии этот эффект стал размываться и уменьшаться, тем не менее через пять-шесть лет после того, как это случилось, мне требуется сна меньше на час-полтора по сравнению с тем, что было до этого подарка судьбы и уже это количество сна является устойчивым.

Предваряя изложение, скажу, что чувство голода во время голодания у меня в значительной степени отсутствует потому, что я пью в эти дни и недели только и исключительно структурированную, талую воду.

Спрашивается, каким образом в наших условиях ее получать? Можно, конечно, посредством большого холодильника, где через морозилку движется очередь эмалированных кастрюль: две в морозилке, третья оттаивает. Когда одна оттаяла, она сразу же употребляется, ибо годна по высшей мерке в течение пяти-шести часов и еще хороша до двенадцати часов. После этого срока она удовлетворяет лишь тем, что в ней произошел активный процесс очистки: на дно выделилась, выпала вся та грязь, которая до того была растворена в ней, а на поверхность серой пенистой шапкой всплыли те легкие соединения, которые вода при замерзании и последующем оттаивании брезгливо отторгла из себя. Таким образом, вместо того, чтобы получить все эти отбросы цивилизации внутрь и тем самым экологически загрязнить свой организм, который и без того отчаянно страдает от наталкиваемых в него даров цивилизации, вы получаете возможность либо пить в сыром виде, либо готовить чаи и супы из безусловно очищенной воды. Как, каким образом готовить? Это станет ясным после того, как мы ознакомимся с принципами получения воды по методу братьев Зелепухиных.

Прежде чем поведать о зелепухинской воде, я во имя научной добросовестности должен подчеркнуть, что талая вода из морозильника — это конечно же не точно та талая вода, которая образовалась при размораживании естественных ледников, и по весьма основательной причине: в момент замерзания и таяния в горах Кавказа или

на безбрежных просторах якутских равнин она была получена и подзаряжена солнышком. Разумеется, подобной первичной информации вода, прошедшая через морозильную камеру, не несет. Напротив, в память ее заложены электрические колебания. Можно ли чем-нибудь компенсировать подобную недостачу солнышка? В известной степени — да. Во-первых, лучше замораживать ее на балконе. Во-вторых, основываясь на чудесных, далеко еще не познанных свойствах воды, целесообразно ее при оттаивании облучать ультрафиолетовой лампой да еще подзвучить теми музыкальными произведениями, которые по набору частот наиболее благоприятны человеческому организму (я уже говорил, что таковые содержатся прежде всего в музыке индийских песнопений и в классической европейской и русской музыке). И все-таки талая вода даже из холодильника много лучше, чем обычная водопроводная вода.

Однако вернемся к зелепухинской, или, иначе говоря, дегазированной воде. Изготовление ее осуществляется следующим образом: берется относительно небольшое количество воды и быстро доводится до 94—96°С, то есть до состояния “белого ключа”, когда уже бурной цепочкой всплывают пузыри, но вода в целом еще не кипит. В этот момент сосуд снимается с огня и помещается для быстрейшего охлаждения в миску с проточной водой. В результате так же, как и при замораживании, получается вода единой кристаллической структуры. Если графически изобразить процесс получения дегазированной воды, то он выглядит, как половина крутой синусоиды: резкое нагревание и сразу же резкое охлаждение.

Мы подумали: а если синусоиду нарисовать полностью, то есть вначале воду заморозить и оттаять, что уже приводит ее к состоянию и структурирования, и очистки от разного рода вредных примесей, а уже затем по-зелепухински нагреть и резко охладить? Таким образом, мы получили не только рисунок полной синусоиды, но и повторение того самого вечного цикла, который вода прошла в природе: она замерзла, и она оттаяла, она испарилась, охладилась и выпала на нашу грешную землю, чтобы оросить ее и дать ей жизнь. Проверка показала: когда обе части синусоиды соединены, то такой воде и цены нет. Это по-настоящему лечебная вода, и если у кого-либо существуют какие-либо беспорядки в желудочно-кишечном тракте, то она для него является лекарством.

Простая, без химии вода является лекарством! Разумеется, существует определенная возня, связанная с ее изготовлением, но игра стоит свеч, и цены этому продукту воистину нет.

Однако и эту воду можно еще улучшить! Трудами академика Академии наук Украинской ССР, заслуженного деятеля науки и техники профессора Л. А. Кульского, обобщившего и значительно продвинувшего вперед теорию и практику растворения в воде серебра в виде микроэлемента, необходимого для нормального функционирования нашего организма, получено множество полезных рекомендаций. Серебряная вода обладает не только высокими бактерицидными свойствами, но и прекрасным воздействием на центральную нервную систему. Следовательно, если мы посредством несложного электролитического аппарата получим совсем небольшую дозу серебряной воды — крошечную!— которую вольем в сосуд, предназначенный для осуществления полного рисунка синусоиды, то обретем действительно святую воду без всяких кавычек.

Но, оказывается, можно получить воду еще более качественную, чем ту, которая возникает при всей этой комплексной процедуре! Каким же образом? Инженер-гидротехник Алексей Лабза советует во время процесса замораживания воды вмешаться в него для того, чтобы удалить из воды те небольшие дозы вредной для человека тяжелой воды (дейтерия), которой содержится примерно 150 миллиграммов в одном литре. Поскольку тяжелая вода замерзает при + 3,8° С, то при искусственном замораживании в морозилке она замерзает первой. Ее лед отлагается на стенках и дне сосуда и, кроме того, образует тонкие ажурные пластины дейтериевого льда во всем объеме охлаждаемой воды. Лабза указывает: если замораживание происходит медленно, то можно без затруднений отследить фазу образования кристаллов льда и перелить еще не дозамерзшую воду в промежуточную емкость. Оставшийся же на стенках лед тяжелой воды растопить любым способом и отправить в канализацию. В освободившуюся от дейтериевого льда посуду следует недозамерзшую воду вернуть и повторно установить ее в морозильник, на этот раз доведя уже замораживание до конца. Свое сообщение “Я пью чистую воду” ("Физкультура и спорт", 1989, № 7) автор заканчивает следующими словами: “Своим способом пользуюсь около трех лет. Чувствую себя выздоровевшим (хотя мне уже семьдесят семь лет),

бодрым и физически окрепшим человеком, как это должно быть у каждого человека, кто нормально питается и употребляет только доброкачественную воду". Дорогой читатель! А если нам поступить последовательно и комплексно: взять солнечную воду, сотворить из нее талую (без дейтерия) воду по Лабозе, затем обогатить ее ионами серебра по Кульскому, затем воспользоваться методикой Зелепухиных, после чего подзвучить?! Зачем вообще нужны будут лекарства, если мы сможем пользоваться этим животворным элексиром? Помимо всего прочего, подобная вода удивительно вкусна, и это — изысканный, нежный вкус, дарованный ей всеми целительными силами Земли и Неба.

В ответ на неоднократно задаваемый вопрос, можно ли готовить на талой воде, отвечаю: чай, полученный на уровне "белого ключа", вызывает восхищение у специалистов этой области знания. Что делать с изготовлением супов? Мы поступаем следующим образом: едва вода начинает вскипать, в нее забрасываются заготовки, всякие овощи, травки, различная зеленуха и т. п. Несколько минут все это поварилось, и кастрюля снимается с огня. В результате получается прекрасный и по вкусу и живой по своим питательным свойствам суп.

Если же вам требуется по каким-то вашим гастрономическим соображениям длительное кипячение воды, все равно лучше, если она прошла оттаивание, так как, повторяю, оно позволило отторгнуть наверх пену, а вниз осадок, который вы заблаговременно удаляете, тем самым значительно улучшая качество пищи, изготовленной на чистой воде.

К сказанному можно добавить и еще некоторые практические рекомендации, объединенные вокруг замечательных свойств талой воды.

Некоторые из читателей сообщают, что они сначала готовят воду по-зелепухински, а уж потом ее замораживают и оттаивают. Это им удобнее по ряду причин, хотя бы потому, что размораживание можно проводить ночью, не опасаясь, что утром вода уже перестоит и будет неструктурированной. Разумеется, я не могу возражать и против такой последовательности, тем более, что осадок выпадает, и в этом случае воду мы потребляем не только целебную, но и чистую.

Александр Геннадьевич Иванов, ленинградец, с разумной смелостью предложил подвергать замораживанию и

последующему оттаиванию не только воду, но и готовые жидкие блюда: супы, кисели, компоты, молоко, соки и т. п. Он же замечает, что после размораживания эти блюда и жидкости надо перемешать, так как питательные свойства при замерзании собираются к центру. Разумеется, эта методика требует научной проверки, но логика здесь безупречна: биологическая ценность таких продуктов должна возрастать в связи с увеличением жизненной ценности основного компонента — воды, а это значит, во-первых, что человеку потребуется меньше еды и, во-вторых, что еда эта будет организмом усваиваться с меньшей затратой энергии.

Подобное конструктивное письмо — одно из определенного количества деловых сообщений, поступивших в ответ на мою короткую статью. Хочется верить, что книга породит немало практически полезных суждений, советов, замечаний, предложений, которые затем вернутся к читателям же, ко всем тем, кто активно желает здоровья не только себе, но и другим людям.

"НЕ ВАРИ ЯГНЕНКА В МОЛОКЕ МАТЕРИ ЕГО", ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Теперь, когда мы достаточно уверенно знаем, что надо есть и что надо пить, естественно перейти к теме не менее важной, но, увы, почти безвестной: как надо есть и как надо пить.

Собственно говоря, полемика, если ее можно так назвать, длится уже тысячелетиями. С одной стороны, "что в рот полезло, то и полезно"— так звучит древняя сентенция наших предков. Но с другой — еще в Ветхом завете было сказано: "не вари ягненка в молоке матери его", или, иными словами, не смешивай в едином блюде столь разные пищевые субстанции, как мясо и молоко. Да и сейчас противостояние не менее очевидно: когорта великих своими практическими достижениями натуропатов утверждает, что питаться надо в максимальном соответствии с теми объективными закономерностями, из которых исходит неустанная кропотливая деятельность нашего желудочно-кишечного тракта. Им противостоит сплоченный как раз отсутствием заметных достижений клан теоретиков, которые знают, что ферментативных отделов в желудочно-кишечном тракте много и они сами исподволь разберутся со всем тем многообразием и путаницей еды, которую мы в желудок вывалим. Так, кандидат медицин-

ских наук М. Гурвич утверждает: "Когда речь заходит о пищеварении, то необходимо принимать во внимание колоссальные резервные возможности пищеварительной системы. Она способна переваривать, причем одновременно, разнообразнейшие продукты, блюда, их всевозможные сочетания. Что касается так называемых неблагоприятных сочетаний, то их вредное воздействие резко преувеличивается некоторыми авторами... Все зависит не от сочетания как таковых, а от количества съеденного и переносимости конкретного продукта конкретным человеком". Далее он продолжает: "Что до теории "раздельного питания", то она не имеет под собой серьезного научного обоснования, во всяком случае, ее нельзя распространить на большинство здоровых людей". Любопытно, что ученый в подтверждение своих слов ссылается на некоторые рецепты национальной кухни, в которых смешивается несмешиваемое. Мне уже пришлось высказаться по их поводу: Природой осуществляется жестокая селекция во имя скорейшего сбрасывания в отвал чревоугодников, тех лиц завзято потребительского склада, махровых консерваторов, которые препятствуют эволюции нации в духовном плане.

Что же касается здоровых людей, которым, по мнению кандидата медицинских наук М. М. Гурвича, ничто не угрожает, то действительно мы скроены капитально, и на три-четыре безбедных десятилетия нас хватает. Потом нас раздувает или иссушает, появляются болезни, но мы не догадываемся, почему они подняли голову, и по-прежнему считаем прелестью сладкий крем с тестом, вовсю лупим пирожки с мясом, и хозяйка — это плохая хозяйка, если она в изобилии не выставит гостям на стол пельмени. В армии самый цвет нации мы оглушаем "макаронами по-флотски" и таким вот образом движемся дальше и дальше, нарушая естественные законы пищеварения. Посмотрите, приходят морячки либо ученые из дальнего плавания, где их кормят "сбалансированно". И они, молодые еще ребята, обременены уже всеми заболеваниями, какие присущи глубоко пожилому возрасту, и уж, простите, они как мужчины мало к чему пригодны. Но зато — все в соответствии с учением В. Прозоровского, М. Гурвича и с рекомендациями многочисленных институтов питания, где заботятся только о так называемом сбалансированном питании, вычисленном посредством калькулятора, родного братца железного калорифера.

А что же людям нужно? А нужно знать законы раздельного питания. Что с чем из продуктов родственно сочетается, а что с чем является физиологическим антагонистом. И по возможности следует питаться именно в соответствии с естественными законами своего собственного организма, которые отражают естественные законы самой природы.

В. Иванченко в книге “Секреты вашей бодрости”, И. Литвина в книге “Три пользы”, доктор медицинских наук, заслуженный изобретатель РСФСР И. Неумывакин и ряд других авторитетов с убеждающей точностью, с опорой на многие современные и предыдущие источники утверждают и дополняют те принципы раздельного питания, которые в наиболее ясной форме были сформулированы Гербертом Шелтоном. Но ведь Г. Шелтон не только формулировал эти принципы, но на их основе осуществлял лечение людей в мощных оздоровительных комплексах. Где подобные у нас?

К сожалению, даже книги его у нас до сих пор не переведены, а споры об его учении ведутся лишь на таком уровне: “Г. Шелтон утверждает, что бутерброд, состоящий из булки с колбасой, физиологически вреден!”. Вся аргументация — в восклицательном знаке, который, очевидно, должен стимулировать неприязнь советских людей к зажравшемуся буржую.

Самая суть, самый смысл раздельного питания, и по Г. Шелтону, и по его предшественникам, и последователям, заключается в том, чтобы не побуждать органы пищеварительного тракта одновременно выделять и кислотные, и щелочные элементы, ибо в соответствии с законами химии кислота и щелочь при взаимодействии нейтрализуются, взаимоуничтожаются. И поскольку организм за миллионы лет своего существования стал настолько сложной системой, что, как только вы посмотрите на такой-то продукт, у вас уже выделяются именно те ферменты, которые должны его расщеплять, постольку не следует готовить те блюда, которые призывают к действию одновременно и кислоту, и щелочь.

Сообразить можно: если у нас в желудке осуществится нейтрализация, то мы в результате получим комок гниющей массы в нем, которая будет лежать там, плохо переваренная, до той поры, пока не будет выработана новая порция желудочной кислоты (а это требует больших энергетических затрат от организма в целом); поворача-

ется, поворочается и поступит уже дальше в плохо подготовленном виде в двенадцатиперстную кишку. Дальше она движется по всем функциональным отделам уже с нарастающими от нормы отклонениями. На выходе это будет ужасающая зловонная масса, ибо по дороге осуществлялось нарушение всех принципов пищеварения, которые только могут быть. Вспомните: "орешки" лося, встреченные вами в лесу, не пахнут, навоз же всеядной свиньи — сколь омерзительно он воняет! Нужны ли дополнительные объяснения?..

Все блюда, все виды продуктов мы должны разделить на три основные группы. Первая — это белковые продукты, которые перевариваются преимущественно с применением кислоты. Вторая группа — это углеводы, разные виды сахара и крахмала, которые перевариваются преимущественно щелочами, выделяемыми слюнными железами. Третья группа — это те живые, главным образом растительного происхождения продукты, которые содержат в себе одновременно и питательные вещества, и ферменты для их расщепления.

Так, дыня и яблоко — самостоятельные блюда. В сочетании с другими продуктами они могут вызвать брожение в желудке; употребляемые же самостоятельно, они дают прекрасное энергетическое питание, и способствуют активной, целеустремленной, гигиенически необходимой очистке кишечника.

Очень просто, без особых сложностей и подробных таблиц, которые тоже существуют, можно представить себе схему сочетания продуктов. В левой колонке мы поместим все белковые продукты. В правой — углеводы. Посередине между ними поместим зелень. Далее все очень наглядно: крайние колонки прекрасно сочетаются со средней, но принципиально не "дружат" между собой. Вот и вся, собственно говоря, премудрость. Дальше начинаются тонкости, которые следует изучать уже на той стадии, когда мы организовали свое питание рационально в основном, когда здоровье наше резко и наглядно улучшилось.

Вот здесь-то я хотел бы поставить большое НО. Дело в том, дорогие читатели, что иногда, время от времени, эту схему необходимо нарушать! То есть, может быть, раз в неделю, может быть, реже, но следует употреблять такое же убийственное питание, каким пользуется подавляющее большинство всех нормальных членов профсоюза.

Вплоть до того, что следует позволить себе иногда впасть в маразм и даже употребить макароны с мясом. Для чего это нужно? Для того, чтобы сохранить общий иммунитет организма, его способность вырабатывать антитела в ответ на те яды, токсины, которые мы получаем от смешанного питания. Питаясь раздельно, мы получаем огромный резерв энергии, неожиданный и большой подарок, ибо организм уже не тратит судорожных усилий на выработку дополнительных ферментов, которые требуются для того, чтобы все-таки переварить заброшенные в него несовместимые продукты после того, как первые дозы кислоты и щелочи были взаимно нейтрализованы. Но при этом он отвыкает от борьбы с той гнилостью, которая повсеместно возникает при прохождении через кишечник некондиционной непереработанной пищевой массы. Он детренируется и в известном смысле становится беззащитным перед теми ядами, которые возникнут в его тракте, когда придется ему силой обстоятельств принять угощение в общепите, в гостях или на банкете. Нарушая время от времени правило раздельного питания, вы избежите той опасности, которая погубила марсиан в прекрасном романе Герберта Уэллса "Борьба миров". Вспомните: инопланетяне без труда, посредством своей великолепной техники и технологии покорили Землю и в результате все погибли от тех микробов, которых они не знали в своей марсианской атмосфере. Подобной стерильности следует избегать, а потому раздельное питание должно быть в основе питания, но не абсолютным.

Однажды после того, как мы веселились и пировали на юбилейном банкете у нашего друга-поэта, жена назавтра услыхала возмущенный голос по телефону: "Что же это получается? В своих статьях и лекциях вы исповедуете одно, а живете совсем по-другому! Я сама видела, как Юрий Андреевич ел мясо с картофелем и пил красное вино!.."

Жена терпеливо спросила обличительницу: внимательно ли она слушала выступления Юрия Андреевича? Обратила ли внимание на то, что он рекомендует и просит время от времени стерильность принципа нарушать? Что особенно благоприятным моментом для подобных нарушений являются дружественные пиры и праздники, где царит воодушевление и подъем, где в прекрасной эмоциональной обстановке сгорает дотла вся непригодная в общем-то продукция?..

Каждый человек может и должен питаться так, как это подобает ему. Он может быть вегетарианцем, может быть сыроедом, может быть всеядным, может быть время от времени то тем, то другим, то третьим. Следует сказать, что истинные вегетарианцы могли бы и не особенно кичиться этим своим качеством, так как (я уже говорил об этом) их организм производит значительное количество органических белков, по природе своей абсолютно адекватных тому мясу, которое они отвергают. Все дело лишь в том, чтобы мы стремились ощущать вкус прежде всего именно солнечной пищи, но так, чтобы, образно выражаясь, в организме нашем не возникали затмения из-за противостояния несовместимых продуктов. Впрочем, и затмения время от времени оказываются полезными.

Однако затмения-праздники, слава богу, редки так же, как редки прививки, которые получают наши дети в качестве ослабленной инфекции, чтобы выработать их способность к сопротивлению, и в основе своей нам следует придерживаться все-таки генеральной схемы совместимости или несовместимости продуктов, о которой выше уже сказано.

По возможности всегда, даже на пирах, следует, однако, избегать столь распространенного обычая, как принятие сладкого, вкусного питья сразу же после еды. Дело в том, что сладкие жидкости — это самостоятельная еда, которую следует принимать не раньше, чем через час после основной еды, после того, как все основные силы желудка и слюнных желез уже были брошены на прорыв и исполнили все, что от них требовалось. Почему? Да потому, во-первых, что желудочных соков разного типа на переваривание пищи, которая попала в наш желудок, выделилось именно столько и именно в такой концентрации, которая и потребна для ее расщепления, растворения, переваривания. И вот, здравствуйте: этот желудочный сок почему-то неожиданно разводится, концентрация его резко падает, ибо вам, видите ли, угодно получить сразу после обеда еще что-либо вкусненькое (ох это "вкусненькое"!). Но дальше — хуже. Ведь вы не просто разбавили концентрацию пищеварительных соков, ведь вы ввели в желудок и сахар, для того, очевидно, чтобы вызвать там еще и брожение?.. Поверьте или проверьте: жидкость, употребленная после трапезы с интервалом в час, сохранит и прибавит вам здоровья сколько, сколько не сможет этого

сделать и весь наш месячный отпуск с поездкой на оздоровительный курорт!

Прошу заметить: я не случайно чуть выше ввел тему радостных задушевных гулеваний, во время которых под воздействием сильных положительных эмоций перегорает даже вся нечеловеческая пища. Это имеет прямое отношение к приему пищи вообще! Если он не сопровождается духовным подъемом, радостью, добрым общением, то еда в значительной степени утрачивает свой смысл, она и усваивается хуже, и приносит энергии, а главное, полезной информации гораздо меньше, чем это было заложено в саму возможность трапезы. И какой убийственный обычай: спорить за едой, выяснять отношения, обмениваться колкостями, вспоминать о каких-то гадостях — короче говоря, вносить в пищу отрицательные эмоции! Это — признак удручающего бескультурья, хотя бы и была у вас степень доктора наук, и заведовали бы вы кафедрой, и даже носили бы титул лауреата Государственной премии...

И еще о спокойствии и отсутствии отрицательных импульсов за едой. Абсолютно достоверно установлено, что неторопливое, многократное пережевывание пищи, тщательная ее переработка и образование в это время обильной слюны вдвое улучшают усвоение этого продукта, который находится у вас во рту. Я прошу задержаться взглядом на этом слове: вдвое! Это означает, что при таком подходе к пище ее можно потреблять вдвое меньше, чем мы сейчас потребляем в повседневности. Истина, что малое количество продуктов может принести сытость неизмеримо большую, чем значительное нагромождение их на тарелке, поглощаемое со сверхзвуковой скоростью. Бедные дети! Сколько раз им приходится услышать на протяжении своего детства окрик: "Ешь быстрее!". Мы готовим их то ли к гастриту, то ли к язве желудка.

Установка на то, что есть надо в благожелательном состоянии и не бегом, дает нам не только экономию продуктов (и, следовательно, укрепляет наш семейный бюджет), но приносит и нечто более весомое: ощущение, чувство, наслаждение прекрасным вкусом того естественного продукта, которого вы до этого и не замечали. То есть перед вами открывается еще одна новая, эмоциональная насыщенная сторона действительности — извлечение радости из встречи со старым знакомцем, которого вы, оказывается, и не знали. И более того, вернемся памятью к тому месту книги, где было показано, как наше восхи-

щение человеком ли, предметом ли увеличивает его энергетику, которую, в свою очередь, этот человек или предмет отсылает нам. Так вот, время нашего питания — самое лучшее время для подобного "пинг-понга", благодаря которому энергия наша может возрастать непропорционально выше той, что будет получена от механических калорий пищи.

И опять слышу я: "Да где же его взять, это время? С утра надо ребенка умыть-собрать, мужу завтрак приготовить, собой некогда заняться, бежишь на работу нечесаная!.." Вопрос этот, думаю, надо ставить иначе: доколь же будем мы рабами своих обстоятельств и своего безволия? Когда поймем, что не от доброго дяди со стороны, а от самого себя прежде всего зависит переустройство своей жизни на разумных началах?

И вот к вопросу о разумных началах применительно к вопросу "как есть?" выскажу мысль, которая сначала покажется крамольной, но затем заставит призадуматься. Итак: лучший режим питания тот, когда вы истинно хотите есть, а не тогда, когда вы есть должны. Животные от природы гораздо здоровее нас, потому что их регламентирует не официальный режим, установленный вне какой-либо зависимости от биоритмов, но единственно естественная потребность. Когда она появляется, то в изобилии начинают выбрасываться и все необходимые ферменты, и соки, и слюна, и пища усваивается самым лучшим образом. Попробуйте пожить в таком режиме — и вы убедитесь на практике в его физиологичности. Разумеется, я все понимаю: и единый обеденный перерыв на всей фабрике, и традиция семейных обедов, и общая инерция — их-то куда? Тут возможен путь компромиссов — в общий перерыв можно перехватить чего-либо живого, принесенного из дома, и сэкономить бездну времени и нервов на нестоянии в очереди и поспешном затем хлебании не самого здорового супа; от ритуала семейных обедов отказываться, конечно, не надо, но они могут приобрести облик не насильственной обжираловки (со взглядом, уткнутым при этом в телевизор), но доброго круга общения и т. д.

Что же касается детей, то в нашей семье обычай относительно них непререкаемый: хочешь кушать — кушай, не хочешь кушать — не кушай. Ведь еще не было случая, чтобы ребенок, который живет в достаточно обеспеченной обстановке, умер от голода, раз или два пропу-

стив свою еду. И какое удручающее впечатление производят те родители, которые приплясывают и уговаривают дитя съесть еще одну ложечку — за маму, за папу, за бабушку, за дедушку. Они готовы едва ли не встать на четвереньки или не задрать ноги перед дитяткой, а в результате? В результате они не только портят тракт пищеварения малому ребенку, но гораздо хуже — они разрушают его психику: каков же авторитет их, ползающих на карачках и стоящих перед ним на коленях, будет у маленького ребенка? Они готовят деспота себе на шею и кто, кроме них, повинен в том, что из него вырастет в последующем закоренелый эгоист?.. Напоминаю: начало такого воспитания коренится в стремлении насильственно накормить ребенка — против его совершенно естественного желания есть только тогда, когда есть хочется.

КАК ИЗГОТОВИТЬ ДРАГОЦЕННУЮ ХРУСТАЛЬНУЮ ВАЗУ, ПРОЗРАЧНУЮ, КАК ВОДА ГОРНОГО ОЗЕРА

И вот сейчас, когда мы уже хорошо знаем, что нам в полном соответствии со своей индивидуальностью необходимо есть и что нужно пить, когда нам достоверно известно и то, как нужно есть и как требуется пить во имя своего здоровья, мы подошли еще к одному опорному, принципиально важному закону, пренебрежение которым способно свести на нет все наши предыдущие знания и решения. Выглядит он так: прежде, чем наполнять организм пищей, соответствующей ему, его обязательно нужно очистить от всевозможных шлаков, ядов, отложений, препятствующих нормальному функционированию всех его многочисленных биофизиологических систем. Образно говоря, под новые свежие продукты мы должны подготовить хрустально-прозрачную вазу идеальной чистоты. Проблема чистого организма, его постоянных радикальных очисток не менее значима, чем проблема правильного питания — наполнения вазы, образно говоря. Очистка организма суть важнейшая составная часть теории и практики истинного питания. Концепция чистого организма в равной степени опирается на верное питание и поддержание внутренней чистоты всех органов и систем.

Если стратегией подавляющего большинства врачей является стремление накачать лекарствами болеющий организм, то декларируемая здесь прямо им противоположна и заключается, напротив, в стремлении выкачать из организма как можно больше химических остатков от по-

требленных в течение жизни лекарств вместе со всей другой накопившейся в нем грязью.

Не выходит из памяти пример с Сергеем К., 31 года, который должен был пройти через исключительно опасную операцию удаления немалой части (размером в несколько сантиметров) околосердечной аорты, почти утратившей проходимость для крови — ее должны были заменить сосудом, взятым из его же бедра. Когда Сергей узнал, что процент выживаемости после операции подобного рода не превышает 30, он, естественно, не впал в особый энтузиазм. Находясь в подобном удрученном состоянии, он и попросил его продиагностировать. Когда я посмотрел его, то со всей возможной неделикатностью сказал ему, что эта смертельно опасная операция ничего в его жизни, по существу, не изменит, ибо сосуды его представляют собой, по моему далекому от вежливости мнению, клоаку, по которой бедное сердце с огромным трудом перегоняет с места на место всяческую дрянь, чтобы не выразиться грубее. Надо не засорившуюся деталь менять, а всю систему.

— Но что же делать?— спросил он.

— Прежде всего необходимо капитальнейшим образом очистить все возможные системы организма,— ответил я,— и начать надо с очистки печени, ибо ее дисфункция как раз и приводит к тому, что пищевые яды, практически не расщепленные, двигаясь по кровеносной системе, выводят из строя один орган за другим.

— Как это осуществить?..

Следует сказать, что Сережа со всей серьезностью отнесся к сказанному. Время от времени он выходил на связь и докладывал о реализации плана — все шло успешно. И вот месяцев через пять-шесть как-то в одном из общественных заведений по лестнице, ведущей на четвертый этаж, меня лихо обгоняет, шагая через две-три ступени, молодой худощавый человек.

— Сережа, да ты ли это?!

Да, это был он, которому не только не понадобилась эта удручающая операция, но человек, обретший такую добрую спортивную форму, которой можно было только порадоваться.

Возникают естественные вопросы: а почему же наш столь совершенный и многофункциональный организм не обладает способностью к самоочищению? Как так получается, что если ему не помочь, то он начинает на глазах

закупориваться и разваливаться? куда же смотрела матушка Природа, сотворяя венец своих вдохновенных усилий?

Матушка-то смотрела туда, куда нужно, и многие миллионы лет ее создания, в том числе и наиболее совершенное из них — человек, прекрасно справлялись с возникающими внутри них затруднениями. До той поры, пока благодаря своему разуму этот любименький ребеночек отошел напрочь практически от всех заветов и наставлений своей любящей матушки. Что же такое стал вытворять он, чего она в слепой любви своей и предусмотреть не могла?

Могла ли думать-предполагать матушка, что детки ее кровные — охоты своей и удовольствия ради — начнут заполнять свои нежно-голубые, нежно-розовые легочные мешки серо-коричневым удушливым дымом, несущим в себе более шестидесяти отравляющих веществ, в том числе разного рода смол? Могла ли она себе представить, что рожденное нормальным дитятко начнет вливать в себя сжигающий и умертвляющий его внутренности и психику алкоголь? Думала ли, гадала ли, что дитя ее кровное в неуемном стремлении к удовлетворению начнет без меры поглощать молоко и после того, как выйдет из молочного возраста, забивая внутренние органы свои онкологически опасной слизью, результатом и следствием не расщепляемого до конца молока? Да приходило ли ей в сознание, что существо, рожденное для переработки и пережевывания преимущественно пищи растительной, станет стремиться к безудержному потреблению пищи мясной, переварить полностью которую, за малым исключением приполярных народов, оно не в состоянии? Да могла ли поместиться в голове ее такая фантазия, что дитя ее кровное да любимое не только начнет синтетическими своими одеяниями кутаться-прятаться от нее, но хуже того — принимать вовнутрь бесчисленное количество синтезированных веществ, которые, будучи расщепленными организмом единожды, затем навсегда, до самой смерти человека будут сидеть в его нежных внутренних органах, подобно острым, беспощадным осколкам? Да могло ли силам, человека сотворившим, причудиться хоть когда-нибудь кошмарное предположение, что творение это поднимет руку на саму создательницу свою, доведя проблемы экологические уже до крайней позиции, убивая и отравляя тот воздух, которым дышит, ту воду, которую пьет,

и, следовательно, без конца загрязняя все потроха свои полным набором всех выбросов всех промышленных предприятий?.. И уж коли не могла мать-Природа предвидеть эти и другие подобные им аномальные выверты в поведении обезумевшего дитяти своего, так откуда же ей было предусмотреть системы самоочистки для обладателя подобного саморазрушительного — чуть не сказал "сознания", нет — заболевания чувств и разума?

Загрязнение внутренней среды человека веществами, попадающими в организм с пищей, лекарствами, водой и воздухом, с ходом истории значительно возрастает. Еще со времен Гиппократа медицина занималась прибавлением и отнятием (прибавлением недостающего и отнятием излишнего). Сейчас задача отнятия постоянно усложняется. На первых порах были достаточны такие средства выведения грязи и ядов из организма, как промывание желудка и тонкого кишечника, как применение рвотных , слабительных и потогонных средств. До XVIII в. популярным было и кровопускание. В XX в. медицина вынуждена была ввести в клиническую практику и искусственную почку. Но что делать ей сейчас, если, по данным американской организации по контролю за лекарственными и пищевыми продуктами, число вредных веществ достигает ныне шестидесяти-восьмидесяти тысяч? А к этому следует еще добавить растущую опасность накопления в организме человека убийственных радиоактивных элементов. Что же касается печальных последствий длительного применения химических, так называемых лекарственных, препаратов, то они, в свою очередь, начали приводить к различным видам эндокринных и иммунных заболеваний, вплоть до катастрофических, всем известных. Как сообщает академик АН СССР Ю. Лопухин, в научных прогнозах на XXI столетие, составленных группой ведущих медиков и социологов мира, говорится, что периодически будет необходимо проводить удаление и очистку всех жидких сред организма: крови, желчи и других компонентов, производить их регулярное обновление, с тем, чтобы довести все же человека до старости (ну просто никак не могу не вспомнить в связи с этим прогнозом специалистов издевательские суждения В. Прозоровского по поводу рассуждений в статье "Три кита здоровья" о необходимости систематического обновления лимфы в организме и очистки ее).

Пройдемся же аналитическим взглядом сверху вниз по бедному организму нашему и вглядимся в него с целью инвентаризации тех систем, которые безусловно нуждаются в регулярных очистках.

Это нос, скопище омерзительных выделений, покрытый слизистой оболочкой, в которой копошатся, подобно головастикам в болоте, многочисленнейшие вирусы и микробы, прежде чем быть засосанными в кровеносные сосуды и отправиться по ним в организм, чтобы оттуда, изнутри творить свои черные дела;

это зубы, буквально со всех сторон облепленные болезнетворными бактериями, паразитирующими на гниющих и разлагающихся на шейках зубов и между зубами остатках пищи;

это гланды, в которых обосновали свои пиратские базы разного рода омерзительные кокки, перед тем как совершить дерзкие бандитские десанты на клапаны сердца;

это наш девятиметровый кишечник, до такой степени забитый грязью и окаменевшими каловыми массами, особенно в области толстого кишечника, что неизвестно, чего всасывается из него в кровь больше: ядов или пищевых соков;

это бедная наша печень и желчный пузырь при ней, настолько забитые билирубиновыми камнями, холестериновыми хлопьями, черно-зеленой и буро-желтой застоявшейся желчью, что ни о какой очистке крови от ядов на этой главной химической фабрике нашего организма и речи быть не может;

это наши почки, выведенные из строя камнями и песком различного химического состава, зафутерованные снаружи подчас до такой степени, что походят едва ли не на керамическую муфточку;

это наши суставы и наши косточки, покрытые слоем выступивших, отложившихся на них солей до такой степени, что каждый поворот шеи, каждое движение в плечевом суставе вызывает внутреннюю боль и отчетливо слышимый снаружи скрип;

это бедные наши сосуды — от магистральных до капилляров, забитые холестериновыми бляшками и всевозможными отложениями другого рода;

это наши лимфатические узлы и протоки, наполненные наподобие свалки разнообразнейшими отходами.

Спрашивается, что я еще забыл назвать? Может быть, склеротизированные мозги, а может быть, изуродованные

неправильным обменом веществ клеточные структуры, но может быть, железы внутренней секреции, но возможно, и без меры загрязненный аппендикс, очевидно, и мочевой пузырь, страдающий от выпадения разного рода солей, раздражающих его?

Короче говоря, гораздо проще сказать, что в организме не загрязнено. Кажется, это только один-единственный орган, уникальный не только по своему строению, но и по назначению, смысл которого неясен и до сих пор,— только солнечное сплетение остается чистым при всех обстоятельствах нашей психической и экологической загрязненности. Не мало ли для такого обилия систем, созданных некогда высокомудрою Природой с явной тенденцией их к постоянному самоочищению?

Итак, поговорим о подготовке хрустальной чаши нашего организма к последующей, хорошо и рационально продуманным принципом подлинно человеческого питания. Прежде, чем чистым наполнять, надо чистым сделать; прежде, чем наполнить колодец свежею родниковой водой, надо убрать из него старую, залежавшуюся, осклизлую грязь.

Позволю предложить несколько опорных, на мой взгляд, очисток для разных систем организма. Прекрасно осознавая отсутствие медицинского диплома, чем могу я обосновать нижеследующие рекомендации с позиций правовых и общечеловеческих? Тем, во-первых, что в значительной своей части они опираются на многократно издававшиеся во всех странах мира прописи знаменитых врачей, например Норберта Уокера, Петра Куренного и целого ряда других. Во-вторых, оправданием их появления на люди может служить обширная и позитивная практика, добрый эффект в улучшении здоровья весьма значительного числа людей, мне знакомых. В-третьих, то, что в необходимых случаях я обязательно выскажу предостерегающие положения. Безусловно, они крайне важны. Так, например, мне довелось как-то в кругу моих товарищей-единомышленников по движению самодеятельной песни в палаточном лагере под Керчью выступить по проблемам здоровья, где я рассказал и о целом ряде очисток. Лекция эта была записана на многие десятки магнитофонов, и началась цепная реакция последующей перезаписи практически во всех уголках Советского Союза (СНГ) без исключения. Более того, эта часть лекции была даже опубликована почти без ошибок в одном из журналов —

без ссылки, правда, на фонограмму, попавшую к автору публикации. Моя ли вина в том, что иные из тех, кто принял эти рекомендации как руководство к действию, весьма небрежно прослушали попавшие к ним перезаписи? Так, например, твердо и решительно в своем выступлении в песенном лагере Борзовка я заявил, что очистка суставов от солей и процедура по обновлению лимфы должны проходить только после очистки печени. Это было сказано твердо и однозначно! Тем не менее был и такой эпизод, когда незнакомая женщина в истерике позвонила по домашнему телефону и посулила моей жене отдать меня под суд, написать на меня в КГБ и в Верховный Совет за то, что ее муж, применяя услышанную, очевидно в десятой перезаписи с первой пленки, методику очистки лимфы цитрусовыми, весь пожелтел. Моя жена тактично спросила ее, все ли они делали так, как было предложено. "Да, все!"— воспоследовал категорический ответ.— "И провели предварительно рекомендованную очистку печени?" После смущенного молчания последовал ответ: "Нет, мы сразу навалились на лимфу..."

И ведь хорошо, что хотя бы позвонила, излила свой гнев, а то и впрямь пришлось бы мне держать ответ перед Верховным Советом!

Были и другие возникавшие, причем неоднократно, казусы: "Мы проделали очистку печени так, как вы говорили, но у нас ничего не вышло".

А я-то знаю, что "не выйти" из них грязевой поток попросту не мог, если они все делали правильно. Начинаю расспрашивать о разного рода деталях, и выясняется: оказывается, вместо того, например, чтобы, психологически сосредоточившись только на излечении, провести всю процедуру лежа на грелке на правом боку, как было рекомендовано, эти "клиенты" принялись совмещать полезное с приятным — то ли переключили свое внимание на некий захватывающий детектив, который транслировали в это время по телевидению, то ли увлеклись многоглагольными беседами, то ли — чтобы не терять времени, как они считали, даром — написанием писем и прочими видами психического отвлечения от главного, существенного процесса, который мог успешно совершиться внутри их организма только при полной мобилизации всех усилий (а что такое роль сознания в нашей жизни, мы уже "проходили"). Короче говоря, если уж что-либо делаешь,

то работай добросовестно, не разменивайся на пустяки, не халтурь, ибо в конечном счете сам же и пострадаешь!

Итак, благословясь, начнем.

Великое дело поддерживать чистоту в носу и во всех прилегающих к нему внутренних камерах! Индусы регулярно промывают нос во имя этой цели тепловатой водой, которую втягивают через одну ноздрю с ладошки и выливают через другую. Затем процедура повторяется в обратном порядке. Все это вполне применимо и может быть освоено каждым из нас и в полевых условиях приносит замечательную пользу. Но я полагаю, что иные из моих слабохарактерных читателей, которым подобная элементарная процедура покажется сложной и с первого раза не пойдет, в панике и расстройстве откажутся от нее навеки и станут тем самым жертвой постоянных загрязнений, в том числе и вирусных. Кому это нужно? Более того, я боюсь, что от этой процедуры откажется и множество мужчин, бреющихся электробритвой. А ведь при электробритье, безусловно необходимой процедуре, как правило утренней, огромное количество микроосколков от срезанных ножами волос попадает в ноздри, а через некоторое время преблагополучнейшим образом оказывается в легких. Этого допускать нельзя! Но не будешь же всю процедуру бритья проводить на сильном выдохе? Поэтому я предложил бы другой безотказный способ промывки ноздрей. Для этого надо взять гибкую полиэтиленовую бутылочку и натянуть на нее детскую соску с предварительно прожженной раскаленным шилом дырочкой. Вот и вся конструкция для того, чтобы с ее помощью, легким давлением струи, наклоняя голову над раковиной то в одну, то в другую сторону, промыть ноздри.

Чем промыть? Вода должна быть, по моей практике, чуть тепловатой, и очень хорошо, если немного подсоленной. Эта же профилактическая процедура может стать и воистину лечебной, избавляющей нас от пожара ОРЗ и от многодневных насморочных потопов, если один, два, три раза в сутки во время уже начавшегося заболевания мы будем готовить следующий раствор: на 200 г тепловатой воды полчайной ложечки соли, полчайной ложечки соды и одну-две капли йода. Будучи хорошо перемешанной, растворенной и взболтанной до состояния полной однородности, вышеуказанная жидкость способна творить чудеса, изгоняя наружу (с вашей помощью, конечно) всю мерзость, накопившуюся в носовых пазухах. Было бы

прекрасно, если бы таким же раствором после очистки носа мы полоскали бы также и глотку. Акция эффектная и, главное, эффективная.

Пойдем ниже, и разберемся с тем, как мы чистим зубы. Опыт показывает, что в огромном числе случаев чистим их категорически неверно. Микротрещинки, в которых способны прятаться микробы, направлены сверху вниз, большинство же людей чистит зубы слева направо. Естественно, это направление следует изменить. Щеткой следует массировать десна и зубы сверху вниз и по передней их поверхности и по тыловой, причем процедура эта не должна быть кратковременной. Если мы станем уделять ей не менее двух-трех минут, то добьемся не только чистоты в ротовой полости, но и прекрасно отмассированных десен, к которым притечет во время этой процедуры кровь, позволяющая им нормально, полноценно функционировать. При этом недопустимо сползать щеткой вниз и обнажать тем самым шейки зубов. Я хотел бы обратить всеобщее внимание также и на то, что многие важные акупунктурные точки, в том числе активизирующие и наши важные внутренние органы, и нашу сексуальную мощь, находятся именно на деснах, поэтому имеет прямой смысл серьезная и правильная работа с зубной щеткой не для пустой обрядности, а во имя чистоты, бодрости и возрастания нашего здоровья.

Поскольку зубы — это очень серьезно, я хотел бы чуть-чуть коснуться и такого момента, как гигиена пломб и коронок. Мне пришлось столкнуться как-то со случаем госпитализации человека с высокой температурой, со всеми признаками отравления и — полной неопределенностью источника отравления. Тщательное биолоцирование показало, что накопление опасных ядов и выбросов их в организм происходили из-за одной из коронок зуба, не подававшего никаких болевых сигналов ввиду полной и давней своей смерти. Не буду сейчас говорить о качестве работы того "специалиста", который заложил в рот своему пациенту смертельно опасное оружие замедленного действия, подчеркну главное: наше постоянное внимание к санации ротовой полости есть профилактика множества заболеваний как всего пищеварительного тракта, так и всех других внутренних органов.

Когда мы обращаемся по необходимости к очистке кишечника, то оказываемся перед достаточно сложной дилеммой. Противоречие заключается в том, что, с одной

стороны, слежавшиеся, окаменевшие, многовековые завалы, омерзительная футеровка, покрывающая изнутри нежные ткани нашего толстого кишечника, препятствующая его нормальной жизнедеятельности чуть ли не на 99%, не может быть удалена иначе, чем посредством мощных и многократных промываний. В наших бытовых условиях — посредством клизм. С другой стороны, эти многократные промывания способны вынести прочь, наружу, не только все эти окаменевшие каловые массы, но и ту микрофлору, которая является необходимой для осуществления целого ряда жизненно важных для здоровья процессов. Получается, что и с этой убийственной внутренней грязью нельзя быть здоровым, но и вымывание ее чревато изчезновением той микрофлоры в толстом кишечнике, без которой также нельзя быть здоровым. Выход, очевидно, заключается в том, чтобы на первых порах все же решительно избавиться от ядовитых покрытий, шаг за шагом освобождаясь от них, а уж затем, после этих энергичных мер, переходить к периодическим неглубоким, быстродействующим, скажем прямо, нежно-профилактическим. Другого решения я не нахожу, так как микрофлора все же восстанавливается, а футеровка, если ее вовремя не убрать, приводить к совершенно катастрофическим последствиям, связанным с постоянным отравлением организма и катастрофической недостачей питательных веществ.

Существуют разного рода "ершики", способные прочищать кишечник. Так, гранулы морской травы ламинарии (они продаются под название "ламинарид"), которые принимаются в сухом виде по полчайной ложечки, по ходу движения в кишечнике разбухают и энергично выносят вместе с собой все накопившиеся там завалы. Аналогичную роль играют также и волоконца хорошо перемолотого, а затем пропаренного шиповника. Существуют и другие способы естественной активизации очистки кишечно-желудочного тракта от завалов и застоев в нем. Думаю, развитие у нас траволечения подстегнет интерес к этому существенному аспекту человеческого здоровья. Пока же хочу сказать, что мне сплошь да рядом приходилось встречаться с весьма уже взрослыми (тридцати-, сорока-, пятидесятилетними) людьми, которые ни разу в жизни не пользовались клистиром и, более того, считают эту процедуру чем-то то ли неловким, то ли неприличным. По их логике, гораздо приличнее мытариться болезнями, переходя от плохого состояния здоровья к очень

плохому, чем ввести в свой регулярный обиход нормальный гигиенический способ, который существует даже в мире птиц и животных, которым пользовался, судя по легендам и преданиям, даже Иисус Христос для излечения некоторых страждущих, обращавшихся к нему за помощью.

Практическое замечание: очистительные клизмы следует проводить после естественного опорожнения, а не вместо него, для того, чтобы не заложить в организм паразитическую привычку облегчаться только в ответ на провоцирующее воздействие воды. И очень полезно было бы, чтобы та порция прохладной воды объемом 1000—1200 мл, которую вы для профилактики будете вводить внутрь один раз в неделю или в две (после того, как уже расправились с основной окаменевшей облицовкой кишечника), была слегка облагорожена, скажем, четвертинкой или половиной выдавленного в него лимона.

Существует эффективный способ общей ежеквартальной очистки кишечника, практически почти не затрагивающей состояние микрофлоры в нем, это индийский способ "пракшалана". Он применяется на смене времен года и заключается в том, что вы выпиваете последовательно один за другим четырнадцать стаканов слегка подсоленной воды, которая, проходя сквозь желудочно-кишечный тракт, выносит наружу все залежи до такой степени основательно, что четырнадцатый стакан, принятый вами последним, выходит наружу уже в виде чистой воды. Я не смею излагать здесь эту методику в какой-либо степени подробно по той причине, что четыре сопутствующих "пракшалане" упражнения, направленные на "отмывание" последовательно одного за другим внутренних замков в желудке и кишечнике, требуют хотя бы для первого случая примера наставника. Заочное же обучение опять может привести к тому, что какая-либо из рассерженных жен, научившая своего мужа раскрытию лишь трех внутренних запоров, в результате весьма последовательно для себя отправит на меня реляцию в ООН и в КГБ. Полагаю, что это не нужно ни ей, ни ее мужу, ни мне, ни моей жене, ни ООН, ни КГБ.

С трепетом душевным перехожу я к разговору о святая святых — об очистке печени. Собственно говоря, речь пойдет об очистке тесно и неразрывно связанной системы "печень — желчный пузырь". Меня глубоко удручает то варварство, тот первобытный уровень мышления, то полное отсутствие логики, которое проявляется современной

медициной в ее обращении с желчным пузырем. Забит камнями? Загрязнен? Отчекрыжить его — и "всех делов", собакам на помойку!.. Но ведь устранив последствие, причин-то, приведших к образованию этой дисфункции в организме, не устранили — и следовательно?.. А ведь желчный пузырь — крайне необходимый орган для нормального функционирования системы пищеварения, и было бы гораздо разумнее пойти принципиально другим путем: во-первых, очистить его от отвратительных конкрементов, угнетающих его деятельность; во-вторых же, наладить такой образ питания (о нем, "человеческом", я уже рассказывал), чтобы бедный, страдающий желчекаменной болезнью больной даже позабыл о ее существовании. На мой взгляд, этот путь гораздо разумнее.

В свох рекомендациях я буду опираться на опыт замечательного русского медика в седьмом поколении П. Куренного, который, к сожалению, издал свой лечебник на русском языке в эмиграции еще в 20-е годы в США. Я буду опираться на опыт нашей великой травницы Т. А. Буревой, подвижнической жизни которой я с любовью посвятил большую повесть "Новая народница". Я буду исходить из опыта и других травников, а также из прекрасных результатов, достигнутых в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова в Ленинграде*. Буду исходить, наконец, из того уже немалого опыта, который накоплен мною и моими друзьями.

Для начала скажу, что мне неоднократно приходилось сталкиваться с яростными и категорическими опровержениями со стороны врачей по поводу наличия каких-либо иных камней в протоках печени, помимо кальциевых. Действительно, кальциевые камни, которые приблизительно в 4% случаев от общего количества этих камней, согласно Медицинской энциклопедии, находятся в печени, могут быть извлечены из нее только оперативным путем. Но спрашивается, зачем же подвергать резекциям 96% страждущих, т. е. практически все человечество, коль скоро высвобождение от них может совершиться так называемым консервативным путем, т. е. без вмешательства ножа, не на операционном столе?

Когда впервые мне довелось пройти очистку печени у Татьяны Александровны Буревой и она сложила вышедшие из меня зеленые и коричневые камни-фасолины в майо-

* В Санкт-Петербурге.

незную банку (они заполнили ее более чем наполовину), я отправился в академическую поликлинику на Васильевском острове в Ленинграде*, где тогда находился на диспансерном обслуживании, и задал вопрос врачам, курировавшим мое здоровье:

— Что это такое?

— Мы не знаем,— был прямой и честный ответ.

— А ведь еще сегодня ночью это находилось в моей печени,— сказал я.

Последовала пауза, после которой раздалось дружное: и мы хотим так же почиститься!

И я свел этих ортодоксальных врачей с Татьяной Александровной, и они прошли надлежащую очистку, и наступил конец их ортодоксальности, потому что трудно отрицать наличие извлекаемых из собственной печени омерзительных губителей своего здоровья, если они стоят в стеклянной банке на твоем собственном столе.

Итак, что требуется для этой процедуры? Для первого раза 300 граммов нестарого оливкового масла и столько же граммов сока, выжатого из лимона. Первоначально рекомендуется осуществлять эту очистку один раз в квартал и каждый раз при этом увеличивать количество оливкового масла на 20—25 граммов, а впоследствии осуществлять очистку печени один раз в год или в два — в зависимости от чистоты вашего питания и от вашего самочувствия. Отмечу, что самые большие дремуче-залежные камни у меня и у моей жены вышли после четвертой-пятой процедуры, после чего печень и желчный пузырь обрели практически младенчески чистое состояние, которое, разумеется, необходимо постоянно поддерживать, ибо в условиях нашего "экологически чистого" питания говорить о стабильной чистоте внутренних органов достаточно трудно.

Обращаемся к конкретной методике. Я прекрасно понимаю тех читателей, которые рассерженно и недоуменно задаются вопросом: "Где же взять оливковое масло?" Полагаю, что по этому поводу им следует обратиться к Минздраву или к тем нашим организациям, которые ведают закупками продуктов извне. Я слышал, что производимое на Кубани подсолнечное масло "Салатное" обладает точно таким же набором жирных кислот, как и оливковое, которым уже на протяжении тысячелетий люди

* Санкт-Петербург.

облегчают страдания от заболеваний печени. Если это так, то хотелось бы верить, что наши здравоохранительные органы, не забираясь без нужды в импортный карман страны, сумеют создать такие условия, при которых аграриям Кубани будет выгодно производить столько "Салатного", сколько требуется болящим. Пока же могу сказать одно: "Ищите да обрящете".

Итак, начнем отсчет. В первый вечер вы проводите очистительную клизму, лучше, если вы примете ее дважды. На следующий день утром вы снова проделываете очистительную клизму, а затем в течение всего дня питаетесь исключительно яблочным соком. Хотите пить — пейте яблочный сок, хотите есть — пейте яблочный сок. Важное примечание: этот яблочный сок у вас будет не покупной, не консервированный на фабриках, содержащий разного рода химические присадки, но надавленный вами собственноручно из яблок, относительно которых у вас есть гарантия в их первозданной чистоте.

На следующий день — тот же самый режим. Утром клизма, в течение дня — радостное потребление яблочного сока. Если у человека некоторый дисбаланс с кислотностью в желудке, то лучше подавить на сок сладкие яблоки. Повторяю: вы пьете яблочный сок, а не питаетесь яблочной кашицей.

Третий день этой диеты: с утра опять клизма и до девятнадцати часов — яблочный сок. Девятнадцать часов — это не случайный фактор. Это момент, когда по всем идущим издревле прописям открываются каналы печени (время местное).

Что к этому времени у вас должно быть приготовлено? Диван, на котором вы будете лежать, большая грелка с горячей водой, которую вы привяжете к печени длинным полотенцем, а под грелку подложите маленькое полотенечко. У вас уже готова рюмочка, на которой вы линией заранее отметите объем трех столовых ложек оливкового масла, и это оливковое масло вы подогреете примерно градусов до тридцати пяти. Ровно в девятнадцать часов вы принимаете первую порцию оливкового масла — три столовые ложки и запиваете ее одной столовой ложкой лимонного сока. После этого, все время лежа на правом боку, на горячей грелке, прогревающей вашу печень, вы каждые пятнадцать минут — до секунды точно — принимаете следующую дозу: масло плюс лимонный сок. Так будет продолжаться до тех пор, пока вы не выпьете все

масло до конца, и с последней дозой этого масла вы также до конца выпьете весь оставшийся лимонный сок. После этого вы лежите и ждете, что с вами будет. Следует также сказать, что вы заранее должны приготовить горшок, чтобы увидеть, что же удивительное из вас выйдет... И вот через некоторое время — может быть, через час, может быть, через два, может быть, через восемь-десять часов (а у одного моего друга и через двадцать один час!)— протоки печени начнут раскрываться, и она примется энергично исторгать из себя весь тот чудовищный селевой поток, который и обрушится в ваш горшок. Что же окажется снаружи? Могут выйти билирубиновые камни, иногда размером даже крупнее, чем сустав большого пальца. Пойдет черная желчь, вылетят желтые холестериновые хлопья. Великолепно, если в горшке обнаружится слизь в виде пленок; это значит, что вы были уже физически готовы к онкологическим заболеваниям и благодаря этому отторжению полузадушенные органы возродятся энергетически.

Вероятней всего, что низвержение внутренней грязи произойдет через час, полтора, два после завершения приема “масло плюс сок”. После этого перед сном примите очистительную клизму, чтобы помочь внутренностям изгнать эти шлаки до конца. Утром еще раз примите клизму, и вы снова будете поражены тем, сколько же гадости в вас копилось. После этого поешьте легкую кашку и вступайте в обычную жизнь.

(Особое примечание: подобную процедуру в одиночестве не предпринимают! Рядом с вами обязательно должен быть близкий, доброжелательно настроенный к вам человек. Почему? Да потому, что это хоть маленькая, но своего рода операция, во время которой вы можете испытывать приступы дурноты или сердечной слабости. Поэтому наготове должен быть нашатырь, может быть, вентилятор, может быть, даже корвалол. Бояться ничего особенного не следует, ибо после приступа слабости вы вновь почувствуете себя хорошо и будете спать, как невинное дитя. Но главное — вас будет согревать сознание того, что за эту ночь вы освободились от такой взрывоопасной бомбы в своем трюме, которую не смогли бы разрядить никакие курорты, никакие дорогостоящие процедуры на протяжении многих лет).

Когда моему отцу было восемьдесят лет и он после второго инфаркта, о котором я упоминал, был еще слаб,

мы уговорили его все-таки почиститься. Разумеется, были сомнения, были страхи, не будем сбрасывать со счетов и возрастного консерватизма, но в конце концов он решился. Из него вышло шестьдесят больших камней и до двухсот маленьких! Спрашивается, как же он мог быть здоровым при такой-то загрязненности?! Среди наших знакомых есть женщина, которая более пяти лет гонялась за Татьяной Александровной Буревой по всему Советскому Союзу, так как ей было предложено вырезать желчный пузырь, ибо на снимке он выглядел как длинный кошель, в котором содержалось более шестидесяти здоровенных фасолин-бобов, а она операции не хотела. Но вот посредством чистки все изнутри изгнали, обошлось без операции. В результате имеем помолодевшую румяную, совсем не на свои пенсионные выглядевшую женщину.

Есть и другой, более мягкий способ очистки. Если у кого-либо имеются больные гастритом родственники, которые не в состоянии так долго пить яблочный сок, то им можно поступить иначе: при соблюдении всех очистных клизм яблочный сок можно принимать на одни сутки меньше. Что это значит? Первые сутки пить сок так же, как обычно. А на вторые прием яблочного сока начинает сопровождаться уже процедурами, способствующими ускорению раскрытия протоков печени. В семь утра на печень кладут холщовый мешок с распаренным льняным семенем и держат до тринадцати часов. С тринадцати до четырнадцати часов — перерыв, отдых. С четырнадцати часов в этот же мешок, убрав оттуда льняное семя, кладут распаренную ромашку и держат на печени вплоть до девятнадцати часов, когда и начинается уже штатная процедура с приемом оливкового масла. Данный вариант, повторяю, позволяет ослабленным и не подготовленным к соковой диете людям подготовиться к очистке на сутки быстрее.

Мне известно также, что Константин Федорович Томенко из Всеволжска Ленинградской области, врач универсальных знаний, обладающий способностями в самых различных областях медицины и к тому же очень сильный травник, предварительно готовит своих больных к очистке печени мягкой, сугубо фруктовой диетой на протяжении десяти-четырнадцати дней. (Известно, впрочем, что по отношению к себе он предпочитает более короткие сроки подготовки организма к очистке).

Зная, что поиски оливкового масла могут затянуться, а печени тем временем помочь необходимо срочно, могу предложить испытанный, более простой, не столь радикальный способ, позволяющий печени легче справляться с расщеплением ядов, содержащихся в организме. Способ этот заключается в том, что один, два, три раза в день на протяжении целой недели вы берете в рот столовую ложку подсолнечного масла и начинаете энергичными движениями губ и щек гонять это масло во рту, особенно под языком, куда ближе всего подходит разветвленная сеть мелких кровеносных сосудов. Проделав процедуру перебалтывания масла в течение 10—15 минут, вы после этого вместо желтой массы, принятой чуть раньше в рот, выплеснете в унитаз кипенно-белую жидкость. Внимание! Немедленно прополощите после этого рот, ни в коем случае ни капли воды не заглатывая внутрь, и тщательно спустите воду в унитазе. Дело в том, что эта ярко-белая жидкость — страшный яд. Откуда же он взялся? Дело в том, что яды, содержащиеся в нашем организме, имеют жировую основу, и прохождение крови по капиллярам под языком в непосредственном контакте с жировой основой подсолнечного масла приводит к тому, что эти мельчайшие шарики яда переходят из крови в масляный раствор, содержащийся у вас во рту. Это действительно страшная отрава. Жестокие экспериментаторы, вылившие ее в капусту и скормившие эту капусту козе, привели бедное подопытное животное к мучительной смерти. Другая коза, куда более выносливая, потеряла после подобной "трапезы" шерсть, которая осыпалась с нее клочьями.

Таким образом, убирая регулярно яды из своей крови, мы способствуем не только ее регулярной очистке, но и заметному облегчению режима работы нашей исстрадавшейся печени — как бы подставляем ей костыли.

О том, насколько благоприятным для состояния всего организма делом является забота о печени, свидетельствуют замечательные открытия, касающиеся неожиданных функций печени. Термин "портальное сердце", существующий в научной литературе, регистрирует тот факт, что сосудистая система печени является важнейшим дополнительным насосом кровеносной системы (главным насосом является, как известно, само сердце), перекачивающим кровь от основных органов брюшной полости в общее венозное русло. Мала ли эта нагрузка, коль скоро она способна подняться к 70% в общем объеме кровотока?!

Человек или животное, попав в экстремальные обстоятельства, препятствующие нормальному дыханию и деятельности сердца, тем не менее еще долгое время могут бороться за жизнь вследствие активизации в этих условиях деятельности "портального сердца". "Кабы знал, где упасть, так бы соломки подостлал"— не зря говорится. Кто из нас гарантирован от всякого рода потрясений, катаклизмов, перепадов температур, чрезвычайных ситуаций? Никто, разумеется. Вот почему имеет смысл держать в полной чистоте, порядке и благополучии этот удивительный орган, который не только очищает нашу кровь, но и активно участвует в ее циркуляции и, более того, в решающие моменты жизни способен взять на себя ту ответственность, которую теряет само сердце!..

В этой части моего повествования уместно, кажется, напомнить о той гипотезе, что информацию, поступающую к нам из окружающего нас мира, мы способны получать не только с помощью конкретных рецепторов, передающих в мозг сигналы и ощущения извне, но и посредством тех жидкостных контуров, которыми являются наши кровеносная и лимфатическая системы. Если эта гипотеза еще не доказана, то это не значит, что она уже опровергнута: поживем — увидим. Пока же непреложным для меня является вывод о долженствующей быть максимальной чистоте этих контуров. Думаю, эта мысль звучит вполне логично. Добиваясь очистки тех или иных своих систем, мы не только улучшаем их физиологическое функционирование, но в принципе поднимаем на новый уровень и свои способности восприятия и познания окружающего нас безмерного мира.

Сказанное непосредственно относится и к способу очистки лимфы, предложенному замечательным американским врачом-натуропатом Норбертом Уокером. Способ этот достаточно дорогостоящий. Что требуется? Нужно иметь возможность приготовить два литра смешанных соков цитрусовых — и так в течение трех дней подряд. Эти два литра будут состоять из 800—900 граммов грейпфрутового сока, около 200 граммов лимонного сока и 800—900 граммов апельсинового сока. Повторяю: это порция на один день. Такое количество соков готовится с утра и затем разводится двумя литрами талой воды. Итого каждый день надо будет выпивать по четыре литра жидкости.

Как происходит процедура? Вечером вы принимаете клизму (да, опять клизма, никуда от этого способа очи-

стки кишечника не деваться), а наутро вы принимаете 50 граммов (это столовая ложка с горбом) глауберовой соли на один стакан воды. Очень важен, по разъяснению Уокера, именно этот состав слабительной соли: она является тем адсорбентом, который и выводит специфическую грязь из организма. Когда это слабительное сработает, через каждые полчаса вы начинаете принимать по стакану заготовленной жидкости, слегка подогрев эти 200 граммов. И кроме этого — ничего! То есть вы три дня ничего не принимаете внутрь, кроме этого сока и глауберовой соли, которая заставляет активно работать с помощью цитрусовых все механизмы образования лимфы. Вечером клизма, каждый день с утра — глауберова соль, а в промежутках — двадцать двухсотграммовых стаканов слегка подогретого сока.

В результате происходит замечательное очищение всего организма. Могу сказать, что никакого чувства голода в эти дни вы не испытаете, ибо этот цитрусовый сок — да еще на талой воде — колоссальный энергетик. После чего спокойно, не торопясь можно перейти на легкие кашки, на нормальное питание. Я, правда, после этих цитрусовых очисток с огромным удовольствием перехожу на полное длительное голодание: с разгона спускаюсь в него, как с горочки на салазках можно легко разогнаться и долго-долго ехать вперед по накатанной дорожке. Чистку эту следует делать раз в году, лучше в январе-феврале, когда завозятся к нам все цитрусовые одновременно. Такова методика Уокера, человека, который разработал целое учение о лечении соками. Уж он-то знал о существовании мандаринов, но в практику ввел именно грейпфруты, лимоны и апельсины. Поэтому лучше никаких отклонений от данной рецептуры не допускать. Внимание: жидкость необходимо делать каждый день заново, чтобы она была свежей с утра.

Эту процедуру следует проводить после того, как вы уже почистили свою печень, для того, чтобы избежать даже намека на аллергию цитрусовыми. Думаю, не следует особенно подчеркивать ввиду ясности темы, что все три вида цитрусовых должны быть вполне созревшими, а не той зеленью, которую предусмотрительные хозяйственники заготавливают впрок, надеясь на дозревание плодов во время путешествия через океан. У меня нет сведений о том, как подобная процедура лечит вздувшиеся лимфатические узлы, но, во-первых, она значительно облегчает

общее самочувствие и, следовательно, помогает организму бороться с недугами, где бы они ни прятались, а во-вторых, возникает аналогия: разве удаление болезнетворной грязи из гланд, например, не ускоряет их выздоровления, достигаемого комплексом дружественных мер?

Сейчас мне хочется поведать о почти забытом способе растворения разного рода опухолеродных образований в организме и ликвидации геморройных узелков, пришедшем из Белоруссии. Для реализации его необходимо купить или заготовить около пуда проса. Не пшена, а именно проса, так как решающую роль здесь играет, очевидно, именно оболочка крупяного зернышка! Затем надо взять трехлитровую банку и засыпать ее этим тщательно промытым зерном примерно на одну треть. Промытое просо заливается водой — либо родниковой, либо дистиллированной, либо кипяченой, во всяком случае хорошо очищенной. Талая вода в данном случае не годится, так как она явится через некоторое время источником для активного размножения бактерий ввиду чудесных биологических свойств ее для любого живого организма. Итак, банка залита водой, и в таком-то вот виде она должна при прохладной температуре и не на свету настаиваться четверо суток. После этого вы начинаете за полчаса до еды выпивать по стакану просяного настоя. Этой банки хватит вам примерно на четыре дня, следовательно, заранее вы должны заготовить уже новую банку, так как вся процедура будет продолжаться в зависимости от вашего самочувствия три-четыре недели. По окончании ее обнаружите, что у вас исчезли геморройные боли, а это очень существенно для женщин, перенапрягшихся во время родов, и для тех деловых людей, которые вынуждены помногу часов подряд сидеть неподвижно на одном месте, да еще при уродливом питании, которое — в их погоне за калорийностью — вызывает у них запоры.

Вообще, следует указать на некоторые чудесные свойства проса. Недаром же перепелка, небольшая птаха живет более века (если, конечно, ее не подстрелят); во-вторых, ей же принадлежат абсолютные рекорды беспосадочных перелетов через океаны — в отличие от других птиц, она может летать, не нуждаясь в промежуточных финишах... Такая вот сила, до конца еще биохимиками не познанная, сокрыта в крошечных зернышках проса.

Удивительная мощь — другого, правда, рода — содержится в листьях лаврового листа. Существует немало различных способов растворения солей, выступающих на наших суставах. На мой взгляд, наиболее эффективен тот, где основным компонентом является наш бесценный лаврушка. Если нас мучает остеохондроз, то следует закупить несколько пачек лаврового листа дозировкой в 25 граммов. В первый день с утра мы кладем половину пачки лаврового листа в эмалированную кастрюльку и заливаем ее тремястами граммами воды, доводим до кипения, после чего кипятим еще пять минут — в бурном клублении воды. После этого снимаем кастрюльку с плиты, укутываем ее в газеты, в одеяло, накрываем сверху подушкой и томим таким образом три часа. После этого сливаем терпко настоянную жидкость в стакан и мелкими глоточками пьем его, не торопясь, до самой ночи, чтобы закончить питье перед сном. Едим при этом все, что присуще нашему обычному режиму питания. Назавтра — то же самое. На третий день — снова то же самое с изготовлением настоя с утра и употребляем его в течение дня. Прошу не удивляться, если у некоторых появится резкое мочеотделение, может быть, даже через каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают столь интенсивно растворяться, что у некоторых людей они заметно раздражают мочевой пузырь.

Через неделю прошу повторить все сначала: все такой же первый день, третий день. Через год этот двойной сеанс надо будет снова повторить. Убедиться в том, сколь энергично происходит растворение солей, можно будет уже через недельку-две. Если у вас не поворачивался или болел сустав, или не сгибалась шея, или вы без посторонней помощи не могли надеть пиджак, то вы наглядно увидите, как ваши суставы стали более подвижными, почувствуете, что боли уходят. (Еще раз напоминаю, что эту процедуру нужно осуществлять после очистки печени!).

И снова возвращаюсь к лавровому листу, ибо свойства его удивительны и многообразны. Допустим, у вас несколько ослаблена поджелудочная железа, отмечаются какие-то непорядки с сахаром в крови. Попробуйте-ка в небольшом термосе заварить крутым кипятком (300 г воды) десять листиков лаврового листа и оставить этот раствор в закрытом виде на сутки. Через сутки, когда он настоится, за полчаса перед едой выпивайте по 50 грам-

мов. Поскольку вам понадобится пить его в течение по крайней мере двух недель, приготовьте, следовательно, два термоса по 300 граммов, которым и будете играть в эту своеобразную чехарду. Было бы правильно, если бы вы до начала процедуры сделали анализ крови на сахар и в конце ее тоже — для того, чтобы с глубоким удовлетворением убедиться, насколько этот показатель стал лучше.

Впрочем, исцеляющих рецептов, основанных на различных действиях различных растений, превеликое множество, и это совершенно особая отрасль знаний. Мое же дело сейчас — поделиться некоторыми соображениями насчет разного рода очисток, необходимых нам как продолжение и гармоническая половина нормального образа питания, чтобы подготовить нам хрустальную вазу для действительно человеческой еды, которую мы будем в нее загружать.

Вот еще один способ, имеющий общее значение: очистка почек. Самое правильное было бы во время арбузного сезона не полениться пожить только на арбузах. Разумеется, на здоровых, натуральных, не перехимиченных арбузах. Эта благодатнейшая промывка настолько оздоровит ваши почки, что вы избавитесь даже от воспоминания о тех неприятностях, которые они вам доставляли. Допускаю, что в период этого примерно недельного сеанса вы можете для чувства сытости, если уж совсем будет невтерпеж, иногда сопровождать арбузный ломоть куском-другим свежего белого хлеба.

Имеется еще один весьма энергичный способ растворения камней в почках — это на тот случай, если никак не дотерпеть до арбузного сезона. Необходимо приготовить состав, состоящий из одного стакана подлинного меда; одного стакана водки, очищенной от сивушных масел (для этого на дно бутылки надо бросить несколько кристалликов обычной марганцовки и образовавшиеся на дне хлопья, своего рода темную тучу, в стакан, разумеется, не сливать); одного стакана свежей красной свеклы (выдержанного не менее трех-четырех часов в холодильнике); одного стакана сока черной редьки. В ней-то, в черной редьке, и содержится практически весь смысл данной смеси, прежде всего она и будет растворяюще воздействовать на камешки и на песочек в ваших почках. Все эти четыре стакана следует перемешать и поставить в темное место при комнатной температуре на двое-трое суток, чтобы произошла полная диффузия всех компонентов. После это-

го следует принимать за полчаса до еды одну столовую ложку этого снадобья. Не нужно удивляться или ужасаться, что через некоторое время вы почувствуете болевые отзвуки или даже рези в почках; вполне возможно, что через некоторое время начнется выброс песочка или камушков при мочеиспускании — собственно говоря, к этому мы и стремились.

Вышеозначенной порции хватит вам на две с половиной — три недели. Если вам стало хорошо и комфортно, то этим можно и ограничиться. Если есть потребность в продолжении лечения, то через недели три возобновите всю процедуру, но на этот раз введите в состав не один стакан, а полтора стакана черной редьки.

Конечно же, на самом деле способов очисток неизмеримо больше, я назвал здесь лишь те, которые обладают достаточно универсальным и мягким воздействием, принося при этом значительный и очевидный эффект. Эта книга ни в коей мере не лечебник, это всего лишь некое обобщение достоверного опыта, на который я с уверенностью опираюсь по той простой причине, что сказанное здесь испытано прежде всего на себе и подтверждено опытом тех людей, которым я доверяю. После опубликования статьи "Три кита здоровья" я получил немало солидарных писем с различными рецептами и прописями, в том числе направленными на очистку. Полагаю, что дружественными усилиями многих заинтересованных лиц можно было бы без особых усилий составить целый том, содержащий множество ценных и даже бесценных рекомендаций. Но, думаю, создание подобного специализированного лечебника — это задача высококвалифицированных травников, богатырский опыт которых не моему скромному под стать.

ЦАРЬ — ГОЛОД

Мы вплотную приблизились к разговору о самом универсальном и всеобъемлющем способе радикальной очистки организма — к голоданию. Замечу, правда, что голодание отнюдь не отменяет все иные способы очисток, хотя бы потому, например, что ни при каком из видов голодания невозможно удалить камни из печени, а ведь чистая печень — один из фундаментальных столпов концепции чистого организма. Следовательно, не будем применять формулу "вместо", будем исходить из формулы "вместе". Мощное радикальное средство выжигания всех вредных

потенциально опасных, разрушающих здоровье накоплений в нашем организме, голодание есть необходимейшее звено в общей системе приведения организма к идеально чистому состоянию.

О голодании я позволю себе говорить возвышенным слогом, к тому есть причины. И первая из них та, что человек, который провел в сколько-нибудь серьезном виде школу голода, это уже другой, более совершенный в мировоззренческом плане человек. Почему? Потому, что он доказал прежде всего самому себе, что он хозяин, а не раб своих страстей, что его воля способна преодолевать и подчинять себе низменные потребности, что поставленная им цель способна возвышать его над суетой сует и всяческой суетой. Нельзя не заметить, что, выйдя из состояния голода, человек по-новому видит мир, он обретает ту полноту бытия, которой раньше не замечал, не ценил, а теперь вместе с пищей и напитками он по-новому остро воспринимает широчайшую шкалу самых разнообразных ощущений, ликвидируя сенсорный голод, который сопровождал его в период голода физического.

Человек, прошедший через голодание, становится здоровее не только психически, но и в самом прямом, непосредственном, физическом смысле слова. Дело не только в том, что сгорает, убирается, уходит избыточный вес, лишний жир, хотя и этого немало, но самое существенное, что голод, подобно газовой горелке, повернутой внутрь организма, сжигает в первую очередь не столько лишнее, избыточное, сколько вредное, чужеродное, болезнетворное. Если же сочетать голодание с активным движением, то болезненное состояние начинает уподобляться свече, которую жгут одновременно с двух сторон. Процесс сгорания, выжигания в организме всех ядовитых осадков, опухолеродных образований, патологически деформированных внутренних тканей осуществляется с грацией и энергией, достойными вдохновенного резчика по дереву.

Голодание, таким образом, это ворота в тот мир, в то измерение жизни, где мы не только переходим на качественно более высокий духовный уровень восприятия жизни, но и обретаем возможность значительно увеличить количественные пределы пребывания в этом мире, или, иначе говоря, получаем значительные шансы на долголетие.

Сейчас уже не оставляет никаких сомнений тот вывод науки, что множество болезней, являющихся причиной

смерти людей, в значительной степени порождается таким образом жизни, в основе которого лежит изобильная калорийность в сочетании с малой подвижностью, характерной для так называемого цивилизованного человека, предпочитающего передвижение на транспорте всем другим способам естественного перемещения в пространстве. Человечество страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологией всяческих видов (французский профессор Анри Жуайо считает, что до 50% всех раковых заболеваний является следствием неправильного питания), заболеваниями поджелудочной железы в связи с изобилием пищи, насыщенной разного рода сахарами.

Безмерное потребление жиров и копченостей, солей и пряностей, кофе и алкоголя — все это порождение потребительства, направленного исключительно на удовлетворение вкусовых ощущений вне заботы о нормальном функционировании своего естества. Способность к голоданию есть способность подняться не только над слабостью своего духа, но и над коварством бытия, заманивающего нас, испытывающего нас соблазнами разного рода излишеств, как оказывается, излишеств, смертельно опасных в прямом смысле этого слова. Уже проведено немало достаточно показательных опытов, убеждающих в том, что калорийно ограниченная, но качественно полноценная диета увеличивает продолжительность жизни до 100%! Ожиревшие, тучные люди живут не только хуже людей с нормальным весом, но и значительно меньше. С помощью диеты умеренного недоедания удается добиться не просто продления жизни, но активного, деятельного поведения стареющих лиц.

Прежде чем перейти непосредственно к голоданию, хочу подчеркнуть его жизненный смысл: голодание — лишь логическое проявление и завершение более общего закона умеренности и даже ограниченности питания как основы здоровья и долголетия. Уже неоднократно эксперименты на различных видах животных показали, что калорийно ограниченная диета не только способная существенно удлинить жизнь, но и устойчиво сдерживать возникновение болезней. Например, опухоли у подопытных животных возникали в шесть раз реже, чем у контрольных в одном и том же возрасте; заболевания сердца обнаруживались в 92% случаев у “нормально” питавшихся крыс, а среди животных с ограниченной диетой — только у 26%.

Появляющиеся время от времени разудалые фельетоны, высмеивающие людей умеренного питания с позиций гурманов, стремящихся съесть все, что может быть отправлено в желудок, уже выглядят в наше время следами дикого, самоубийственного невежества.

Вот маленький отрывочек из фельетона, издевательски названный Вл. Никитиным "Страдания по бройлеру" ("Советская Россия", 1989, 9 мая): "Мы посмотрели в сторону ресторана, благоухавшего ароматами сугубо скоромных яств. Глаза коллеги светились совершенно по-волчьи, от него исходил пронзительный москательный запах. Оказалось, из голодающих по этой системе действительно улетучивается не то ацетон, не то еще что-то, а это свидетельствует якобы об очищении организма от шлаков.

— Послушай,— воззвал я,— плюнь на систему этого людоеда, пройдем в зал и примем по порции шлака в виде филе по-суворовски. Я понимаю, когда бы ты был дамой, ревниво следящей за силуэтом, или, не дай бог, исцелял какое-нибудь заболевание. А ты вполне здоровый, поджарый субъект, и зачем подвергать себя добровольному истязанию?..

— Не ходи туда!— Коллега старался преградить ресторанную дверь своим отчасти уже обесшлаченным организмом.— Это же торжество калорий над здравым смыслом!.."

Далее фельетонист издевается от всего сердца и над энтузиастом, "пропагандировавшим бег в качестве панацеи от всех болезней и даже денежных проблем"; он сообщает, что "однажды выполз на прогулку" и даже без помощи лифта как-то приковылял на десятый этаж и отказался от ужина. "Затем моим домашним кое-как удалось поставить меня на голову и привалить к восточной стене. Секунду или две я пытался не дышать, но вовремя понял, что это все может кончиться фатально. Стеная и кряхтя, чады и домочадцы вернули меня к естественному и свойственному мне положению — абсолютно горизонтальному лежанию на мягком канапе,— и я предался не столько самосозерцанию, сколько размышлениям о всяческих методах и системах". Результатом этих размышлений была такая глубокая мысль: "Взять, к примеру, ту же тибетскую медицину. Охотно верю, что когда-то она помогала древним жителям гор, на то они и тибетцы. У них ведь не было аспирина, а сейчас его, как говорится, навалом в любой аптеке"...

На мой взгляд, подобный фельетон — воистину классика того уровня представлений о принципах здоровья, который сгубил уже целые поколения. Кстати говоря, автопортретом фельетониста, которого он даже не стыдился: тучного, малоподвижного, докурившегося до бронхита, настолько вросшего в свои четыре стены, что выманить из них его способен только "скоромный запах ресторана..."

Любопытно, что та же газета двумя месяцами ранее сообщила, что жители двух деревушек — одной в Англии, другой в США — проводят "трансатлантические" соревнования по... похудению. В двух "командах" примерно по сто восемьдесят человек. Англичане узнали из газет, что американцы всей деревней за три месяца намереваются похудеть на целую тонну (более пяти килограммов каждый). Гордые жители Альбиона на общем собрании постановили сбросить тонну избыточного веса на месяц быстрее... Ей-богу, уровень мышления этих заморских крестьян на целую историческую эпоху опережает мировоззренческий уровень нашего журналиста.

Что же получается? С одной стороны мы обладаем колоссальными внутренними ресурсами. Так, мировую прессу обошло сообщение о том, что двадцативосьмилетняя японская альпинистка Сейтичи Китомора провела двадцать шесть дней в горной пропасти. Она совершала восхождение на одну из вершин, когда вдруг потеряла сознание. Придя в себя, она поняла, что находится в пропасти. Альпинистка прожила почти месяц без пищи, только пила воду из ручья. Месячное голодание не отразилось на ее здоровье. Это с одной стороны. С другой, имеем изобилие людей с огромным, подчас избыточным весом, которым они сплошь и рядом... гордятся как доказательством своего "пышущего здоровья", хотя следствием этой их "расплывчатости" является целый букет болезней, а в ее основе лежит обжорство, схожее по симптомам с алкоголизмом.

Наш замечательный возмутитель общественного спокойствия, реформатор официальной медицины Галина Сергеевна Шаталова демонстрирует в свои семьдесят с лишним лет не только собственную прекрасную, как у тридцатилетней женщины, фигуру ("силуэт"— по определению фельетониста тов. Вл. Никитина), но и без конца демонстрирует на собственном опыте действительно рациональный подход к возможностям человеческого организма. По иронии судьбы и необъяснимому для меня пара-

доксу ее статья "Уметь властвовать собой" была опубликована все в той же "Советской России" за несколько дней перед фельетоном Вл. Никитина (5 мая 1986 г.). Я уже неоднократно ссылался на опыт Шаталовой, но не могу удержаться еще раз: "Как-то мы с друзьями приняли в порядке эксперимента длительный и довольно трудный поход — из Архыза через перевалы Главного Кавказского хребта к озеру Рица. Рюкзаки наши были совсем не обременены продуктами: взяли по килограмму крупы, по полтора килограмма сухофруктов и немного масла. Этого нам хватило на три недели похода, и, вопреки всем предсказаниям скептиков, мы вернулись довольные, в прекрасном здравии, без малейших признаков истощения..." Удивительно, почему фельетонист не "разделал под орех" эту статью? Или не читает свою же газету?

Кстати говоря, в этой же статье содержится подтверждение постулату об индивидуальном подходе к своему питанию, о котором у нас речь уже шла: кандидат медицинских наук Г. С. Шаталова в отличие от большинства медиков полагает, опираясь на свой опыт, что "утром надо поесть совсем немного. Я, например, вообще ничего не ем, лишь выпиваю стакан воды. В организме после ночного сна достаточно энергии. В обед тоже лучше не перегружать организм. Зато вечером ешьте сколько угодно: до утра все успеет перевариться. Это опровергает устоявшиеся представления, но я поступаю так".

И вот теперь от ограничения калорийности переходим непосредственно к калорийности нулевой — к голоданию. Как положено, начнем с опытов на животных.

По данным замечательного ветеринарного врача Сурена Аракеляна, престарелые курицы, прошедшие голодание, вновь начинали нести яйца, у них восстанавливался перьевой покров и голос становился выше и моложе, тело их становилось грациозней, стройнее. Вот фотография, которую Сурен Авакович Аракелян сохраняет со времен своего эксперимента. В его руках две "пожилые" сестры-несушки. Одна голодала, другая нет. После фотографирования сестра-обжора прожила только месяцы, а омоложенная курица — еще шесть лет! Было чему удивляться: из тысячи списанных по старости птиц девятьсот десять что ни день откладывали яичко. Да не простое! Весило такое яйцо 68 граммов, а снесенное молодкой — только сорок восемь. Биохимический анализ подтвердил: и по качеству яйца лучше. Боялись, что голод приведет птиц к гибели,

но они, напротив, стали жить гораздо дольше: в среднем восемнадцать лет вместо отпущенных природой шести. Видовой срок жизни был продлен втрое! А курица по кличке Красавица дожила до фантастического возраста — до двадцати одного года. Для человека в такой же пропорции этот же возраст равнялся бы двумстам сорока-двумстам пятидесяти годам.

После кур Аракелян принялся за быков высокоценной породы. Молодость их коротка — всего четыре года. А потом — на мясо. Быки перешли на голодную диету, но с водой принимали антистрессовый комплексный препарат. Антистрессовый — потому, что обычный голод ввергает животное в тягостное, беспокойное состояние. Принимая эти вещества, быки как бы не замечали голода. Так продолжалось двадцать дней. Быки похудели, утратив 15—20% живой массы. Но это были временные потери, вскоре вес вернулся, а вместе с ним и молодость.

Что же происходит при физиологическом полезном голодании? Как бы капитальный ремонт "живой машины". Из ее клеток выводятся шлаки, а они-то являются одной из определяющих причин раннего старения организма. Из клеток выводится натрий, вместо него из межклеточного пространства внутрь клеток проникает калий — в этом химизм омоложения.

Да, резервы жизни у всего живого чрезвычайно велики. Известен случай с собакой, попавшей в завал во время землетрясения, которая прожила без пищи сто три дня, пока ее не освободили. Но, может быть, уже достаточно о животных, обратимся к голоданию у людей? Существует обширная литература, суммирующая опыт, достигнутый человечеством в этом прекрасном способе обновления своего здоровья. Труды П. Брегга, А. Суворина, Ю. Николаева — это только начало замечательного списка. Замечательного, но отнюдь не простого для изучения и следования его установкам. Тот, кто погрузится в его недра, безусловно, столкнется с целым рядом противоположных рекомендаций:

голодайте только в клинических условиях — нет, голодайте, не изменяя привычного образа жизни...

никаких клизм во время голодания — нет, без клизм ваш организм получит отравление...

голодание эффективно только в том случае, если оно сухое, если ни одной капли воды не попадает внутрь организма, нельзя даже зубы чистить — нет, во имя